

SABIDURÍA para la NUEVA ERA
de EDGAR CAYCE

LAS CLAVES DE LA SALUD



*Las expectativas
y el desarrollo
de la medicina holística*

ERIC MEIN, doctor en medicina
Charles Thomas Cayce
Editor general

ERIC A. MEIN

LAS CLAVES DE LA SALUD

**Las expectativas y el desarrollo
de la medicina holística**

EDAF / NUEVA ERA

Título del original inglés:

KEYS TO HEALTH. THE PROMISE AND CHALLENGE OF HOLISM

Traducido por:

ALEJANDRO PAREJA

© 1989. Eric A. Mein.

© 1994. De la traducción, Editorial EDAF, S. A.

© 1994. Editorial EDAF, S. A. Jorge Juan, 30. Madrid.

Para la edición en español por acuerdo con HARPER SAN FRANCISCO a Division of
HarperCollins Publisher Inc., San Francisco. California, USA.

El autor manifiesta su agradecimiento a los siguientes editores por su permiso para reproducir contenidos de sus publicaciones:

Figura 2-1 (pág. 42): Figura 2-16 del libro *Introduction to Psychology*, sexta edición, por Ernest R. Hilgard, Richard C. Atkinson y Rita L. Atkinson, copyright © 1975 by Harcourt Brace Jovanovich, Inc. Reproducido con autorización del editor.

Figuras 9-2 (pág. 141) y **9-3** (pág. 153): A New Lifestyle Books por su permiso de reproducción. Copyright © 1981 by Agatha Thrash, doctora en Medicina. Reproducido con autorización.

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

Depósito legal: M. 8.378-1994

ISBN: 84-7640-803-X

PRINTED IN SPAIN

IMPRESO EN ESPAÑA

Gráficas Rogar, S. A. - Fuenlabrada (Madrid)

*A mis padres,
John Gordon y Elizabeth,
por su amor y su apoyo.*

ÍNDICE

	<i>Págs.</i>
<i>Prólogo</i> , por Charles Thomas Cayce	11
<i>Introducción y agradecimientos</i>	15

PRIMERA PARTE

EL PARADIGMA DE CAYCE

1. La promesa y el desafío: La premisa central	21
2. El cuerpo trino: Espiritual, mental y físico	35
3. El baile de la salud: El lugar de la enfermedad	51
4. Pautas para la vida: Las herramientas espirituales para la salud	63
5. Domar los caballos salvajes: El trabajo con las emociones	77
6. Cuidar los circuitos vitales: El papel de la columna vertebral	93
7. Piense en lo que come: La alimentación y la salud	109
8. Soluciones a la contaminación interior: Mantener la buena eliminación	125
9. Los ríos interiores: La circulación arterial y linfática	139
10. El escurridizo impulso de la vida: En busca de la fuerza vital	155
11. El paso siguiente: La longevidad y la regeneración	169

SEGUNDA PARTE

LA APLICACIÓN DEL PARADIGMA DE CAYCE

12. Sumarios de los tratamientos de Cayce 187

Alcoholismo	Epilepsia
Artritis reumatoide	Esclerosis múltiple
Asma	Esquizofrenia
Cáncer	Hipotiroidismo
Cardiopatías coronarias	Parálisis cerebral
Cataratas	Psoriasis
Dismenorrea (dolores menstruales)	Úlceras gastroduodenales

APÉNDICE A: *Respuestas a preguntas comunes, y remedios
para enfermedades comunes* 219APÉNDICE B: *Las lecturas de Cayce sobre temas de salud:
Una perspectiva histórica* 231*Bibliografía escogida* 241*El autor* 243*La sabiduría de Edgar Cayce para la Nueva Era* 245

PRÓLOGO

«Ha llegado un momento en la historia de la Tierra en que las gentes de todas partes aspiran a conocer mejor los misterios de la mente y el alma», dijo mi abuelo, Edgar Cayce, en uno de sus trances inconscientes en los que manifestó unas notables dotes de clarividencia.

Sus palabras son proféticas incluso hoy, pues cada vez son más las personas que buscan explicaciones parapsicológicas para los sucesos diarios. Por ejemplo, según una encuesta realizada a nivel nacional por el Consejo Nacional de Investigación de la Opinión Pública, casi la mitad de los estadounidenses creen que han entrado en contacto con alguna persona fallecida, cifra que duplica la de hace diez años. Dos terceras partes de todas las personas adultas dicen que han tenido una experiencia extrasensorial; hace diez años sólo afirmaban tal cosa la mitad de las personas.

Todas las culturas de la historia han advertido las dotes de algunos de sus miembros que llegaban más allá de los cinco sentidos. Estos individuos poco comunes tenían un interés especial, porque parecía que podían aportar soluciones a los problemas acuciantes de la vida. La cultura de los Estados Unidos en el siglo XX no es ninguna excepción.

Edgar Cayce fue quizás el vidente más famoso y mejor documentado de nuestra época. Empezó a hacer uso de sus dotes poco comunes cuando era joven, y desde entonces, y durante más de cuarenta años, se acostaba en un diván, normalmente dos veces al día, entraba en un trance semejante al sueño y respondía a preguntas. Más de

catorce mil de estas disertaciones suyas, a las que se llamó «lecturas», fueron transcritas cuidadosamente por su secretaria, y fueron conservadas por la Fundación Edgar Cayce, con sede en Virginia Beach, estado de Virginia (EE.UU.). Estas lecturas parapsicológicas siguen ofreciendo inspiración, ideas y ayuda terapéutica a decenas de miles de personas.

Edgar Cayce, que sólo había cursado estudios primarios, vivió una vida sencilla y corriente. Pero ya de niño, en Hopkinsville, estado de Kentucky, advirtió que tenía dotes parapsicológicas. Estando asolas un día, tuvo una visión de una mujer que le decía que tendría poderes poco comunes para ayudar a la gente. También hablaba de haber tenido experiencias de «ver» a parientes suyos ya fallecidos. Una vez, estudiando las lecciones de la escuela, se quedó dormido sobre su libro de texto y, cuando se despertó, conocía perfectamente todo el contenido del libro.

Siendo joven se sometió a una sesión de hipnotismo para tratar una afección de garganta que le había hecho perder el habla. Descubrió que, hipnotizado, era capaz de hacer diagnósticos y de prescribir tratamientos para las dolencias de los demás, muchas veces sin conocerlos y sin ver siquiera a la persona enferma. La gente empezó a formularle preguntas de otros tipos y descubrió que también era capaz de responder a éstas.

En 1910, el diario *The New York Times* publicó un artículo de dos páginas, ilustrado con fotografías, sobre las dotes parapsicológicas de Edgar Cayce, descritas por un joven médico llamado Wesley Ketchum en un informe presentado ante una sociedad de investigación médica de Boston. A partir de entonces, personas de todo el país solicitaron su ayuda, formulándole preguntas de todos los tipos imaginables.

Además de sus dotes poco comunes, Cayce fue un hombre profundamente religioso que impartió clases de catequesis todos los domingos de su vida adulta y que se leyó la Biblia entera una vez por cada año de su vida. Siempre intentó sintonizar con la voluntad de Dios estudiando las Sagradas Escrituras y manteniendo una rica vida de oración, y procurando, además, ser útil a aquellos que le pedían ayuda. Sólo utilizaba su capacidad con fines útiles. La sencillez y la humildad de Cayce, y su dedicación a hacer el bien en el mundo,

siguen haciendo que el público se interese por la historia de su vida, por su labor y por la profunda información que dejó.

Con esta serie de libros confiamos en ofrecer al lector nuevas ideas sobre la búsqueda de la comprensión y del significado de la vida. Cada libro de la serie estudia su tema concreto desde el punto de vista de las lecturas de Edgar Cayce, comparándolo con los puntos de vista de otras fuentes metafísicas y con el pensamiento científico moderno. El lector interesado no necesita un mayor conocimiento de los textos de Cayce. Cuando se cita una de las lecturas de Cayce, se facilita el número que identifica a dicha lectura, para mayor facilidad de los lectores que quieran leer el texto completo. En cada volumen se incluye una bibliografía recomendada para ampliar el estudio del tema.

Este libro, *Las claves de la salud (Las expectativas y el desarrollo de la medicina holística)*, por Eric A. Mein, doctor en Medicina, está repleto de informaciones que ayudarán al lector a alcanzar un mejor sentido del bienestar y a prevenir las enfermedades. El doctor Mein, que preparó su libro mientras trabajaba como investigador invitado en la Fundación Edgar Cayce de Virginia Beach (estado de Virginia), explica los motivos más comunes por los que caemos enfermos, e indica modos de trabajar con las pautas mentales para superar el estrés y otros estados de salud que nos debilitan. También resume los tratamientos que proponía Cayce para muchas enfermedades y que tuvieron éxito en muchos casos. El lector descubrirá que se trata de un libro valioso dentro de su biblioteca familiar, y que el objetivo que persigue es uno de los más prácticos de todos: disfrutar de una vida sana y fructífera.

Doctor Charles Thomas Cayce

Presidente

Asociación para la Investigación y la Iluminación

INTRODUCCIÓN Y AGRADECIMIENTOS

Recientemente, un equipo de investigadores del Instituto Nacional de la Salud (NIH) de los Estados Unidos se puso a estudiar el resultado de un nuevo tratamiento propuesto para el cáncer. La técnica consiste en extraer algo de sangre del paciente, incubar en ella interleukina-2 (una molécula que se encuentra presente de manera natural en nuestro cuerpo y que contribuye a regular el sistema inmunológico), y volver a introducir la mezcla en el cuerpo del paciente. Se confía en que la interleukina-2 estimule los leucocitos de la sangre, que conforman el sistema por el que el cuerpo controla la aparición de tumores, potenciando su actividad. El concepto de que el sistema inmunitario puede desempeñar un papel en la defensa del cuerpo ante el cáncer surgió en los años 60. Todavía se considera una idea avanzada, y no todos la aceptan.

Hace más de 50 años, en 1940, Edgar Cayce pronunció una lectura (núm. 2208-1) para un médico de 32 años de edad que padecía leucemia mielógena aguda, una grave enfermedad maligna de la médula ósea. En esta lectura, Cayce propone extraer sangre del individuo, mezclarla con una pequeña cantidad de tintura de yodo para «activar» sus células, y devolverla al cuerpo en la siguiente transfusión. Por desgracia, el joven médico falleció cinco días después de que se pronunciara la lectura, sin que hubiera tiempo de poner a prueba la idea propuesta. Las lecturas dejan claro que este concepto es experimental, y que sería preciso perfeccionarlo. En ellas se encuentran otras propuestas, semejantes a la citada, de hacer «cultivos» de la sangre de otros individuos que padecían cáncer.

En otras lecturas, pronunciadas en los años 20, 30 y 40, Cayce afirma claramente que el cáncer puede declararse por «la poca vitalidad en el sistema de los leucocitos [el sistema inmunitario].» Muchas de las terapias recomendadas para el cáncer aspiraban a «preparar a la sangre para que no penetrasen más los tentáculos de la enfermedad...»

¿Sorprendente? No es más que un ejemplo de las informaciones recogidas en las lecturas físicas de Cayce que me llamaron la atención durante el año que dediqué a su estudio como «investigador residente» en la Universidad Atlantic. De todas las lecturas transcritas, que son 14.145, un 68 por 100 son las llamadas «lecturas físicas», las que tratan directamente de los problemas físicos y de salud de las personas que se dirigían a Cayce en busca de ayuda. Tras estudiarlas, llegué a las conclusiones siguientes:

- Se aprecia una notable consistencia entre el conjunto de las lecturas físicas. Presentan un cuadro profundo, coherente y hermoso del funcionamiento del cuerpo, en la salud y en la enfermedad. Este hecho sale a la luz cuando se examinan simultáneamente *todas* las lecturas que tratan de un mismo tema dado, como haremos en la segunda parte de este libro. Al analizarlas de esta manera, descubrimos en ellas percepciones a partir de las cuales podemos extraer nociones generales.
- Las terapias recomendadas por las lecturas *no* se apoyan notablemente en influencias mágicas o «vibratorias» que la ciencia jamás será capaz de comprender. A diferencia de la mayoría de las «terapias holísticas», las lecturas no sólo parten de premisas espirituales, sino que también se mueven con soltura por el mundo de la célula: coinciden con el pensamiento científico aceptado en que la patología de la enfermedad se produce a este nivel, y en que las terapias deben orientarse hacia el mismo. Desde el punto de vista de las lecturas, el cuerpo vive dentro del mundo de las causas y los efectos. Todas las terapias recomendadas tienen efectos muy tangibles sobre el cuerpo, efectos que podemos medir y documentar: desde el aceite de ricino, como precursor de las prostaglandinas hasta los ajustes que actúan con neuronas facilitadas. Puede parecer complicado,

pero así debe ser. ¡De eso se trata! Si bien las lecturas presentan estos conceptos con el lenguaje de un poeta místico, los conceptos en cuestión tienen un carácter científico; son comprensibles y comprobables. Las propias lecturas físicas nos invitan a realizar este escrutinio.

- A pesar de los progresos de la ciencia en los últimos 50 años, los conceptos que se expresan en las lecturas merecen un estudio ulterior. En muchos sentidos, la ciencia de la Medicina está alcanzando lentamente a las lecturas. Actualmente nos basamos mucho en el análisis de una sola gota de sangre. Los principios fundamentales del «régimen alimenticio de Cayce» coinciden totalmente con los que recomienda ahora la Asociación Americana contra el Cáncer y la Asociación Americana contra las Enfermedades del Corazón. Como señalamos anteriormente, el concepto de que el sistema inmunitario protege del cáncer al cuerpo se expuso por primera vez en la década de 1960; las lecturas lo habían expresado con claridad en los años 20, 30 y 40. Muchas ideas de las lecturas siguen siendo muy innovadoras. Algunas de ellas, como la importancia de los reflejos nerviosos en el asma, van algo más allá de lo que conoce la ciencia actual. Otras, como el papel del elemento oro en la esclerosis múltiple, o la importancia del equilibrio del potasio y el yodo en los trastornos de tiroides, o el papel de la colonterapia en el tratamiento de las enfermedades coronarias, son ideas completamente nuevas y apasionantes. Más aún: las lecturas, en su tratamiento del tema de la curación, presentan una filosofía coherente, que es eminentemente distinta de los planteamientos médicos actuales, y que merece ser estudiada.
- No conocemos todavía el saldo de resultados en cuanto a la precisión y el valor práctico de las lecturas. Jamás se ha trabajado con ellas de manera sistemática, ni se ha estudiado de cerca su eficacia. Existen muchos casos aislados de éxito. También existen algunos errores de bulto. Las lecturas, en sí mismas, no son mágicas: ni lo son ahora, ni lo eran cuando se pronunciaron por primera vez. Cada una de sus indicaciones exigía un esfuerzo (físico, mental y espiritual) por parte del paciente, y por parte de aquellos que trabajaban con él. Aunque cada una de las tera-

pías recomendadas estaba dirigida a una persona concreta, se basaba en una serie determinada de principios que todavía deberían ser válidos en nuestro tiempo, 44 años después de la muerte de Edgar Cayce. La última palabra sobre la validez de los planteamientos de Cayce sobre la salud dependerá de la puesta a prueba de estos conceptos.

He escrito este libro con tres propósitos. El primero es explicar los principios básicos sobre el funcionamiento del cuerpo en la salud y en la enfermedad que se contienen en las lecturas de Edgar Cayce. He intentado presentar estos principios de una manera comprensible, a la vez que completa y fiel a los planteamientos de las lecturas. El segundo propósito es ofrecer al lector una información práctica suficiente para la aplicación de estos principios. Por último, he escrito este libro con la esperanza de que ayude a suscitar un interés y un entusiasmo sobre estas informaciones que genere las investigaciones necesarias para poner a prueba estos conceptos y para acogerlos dentro de la ciencia oficial. En un intento de promocionar estas investigaciones, yo he fundado el Instituto Meridian. Si el lector desea más información sobre esta labor, puede ponerse en contacto conmigo en la dirección que se facilita en la sección de información al final del libro.

Agradezco a la Universidad Atlantic y a la Fundación Edgar Cayce su patrocinio durante el año que dediqué a investigar las lecturas. También quisiera agradecer a Herb Puryear sus primeras exposiciones, que suscitaron mi interés por el contenido de las lecturas. Gracias, asimismo, a Mae St. Clair, por compartir conmigo sus conocimientos acumulados tras 50 años de trabajo con las lecturas. Joseph Dunn ha cumplido con eficiencia su labor de editor, y le agradezco su ayuda. Por último, y por encima de todo, doy las gracias a mi esposa, Cathy, y a mis hijos, Rachael y Christopher, por dar sentido y equilibrio a mi vida, y por su paciencia durante este proyecto.

PRIMERA PARTE

EL PARADIGMA DE CAYCE

LA PROMESA Y EL DESAFÍO: LA PREMISA CENTRAL

*Tu cuerpo es el templo que ha de ser, debe ser, será conservado
santo, si conoces tus verdaderas relaciones con tu Hacedor.*

Lectura de EDGAR CAYCE núm. 261-15*

*El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar tie-
rras nuevas, sino en ver con ojos nuevos.*

MARCEL PROUST

En 1977, los medios de comunicación publicaron la conmovedora historia de un niño llamado David que había pasado toda su vida dentro de una burbuja de plástico en un hospital de Houston, estado de Tejas (EE.UU.). El aire que respiraba en este ambiente controlado, libre de gérmenes, se filtraba para eliminar las bacterias, virus u otras sustancias extrañas. Sus alimentos se esterilizaban y se le entregaban a través de compuertas herméticas. Como su sistema inmunitario no funcionaba, David tenía que vivir una vida de aislamiento completo.

* Cada una de las lecturas de Edgar Cayce recibe un número compuesto de dos partes para facilitar las referencias. A cada persona que recibía una lectura se le asignaba un número para proteger su anonimato; este número forma la primera parte de la referencia de la lectura. Dado que muchas personas recibieron más de una lectura, la segunda cifra designa el número de dicha lectura dentro de la serie. La lectura número 261-15 se pronunció para la persona cuyo historial se designa con el número 261, y esta lectura concreta fue la número 15 de las que recibió de Cayce esta persona.

Cuando tenía doce años, salió de su burbuja para someterse a un trasplante de médula, con el que se confiaba que pudiera recobrar su libertad. David conoció por primera vez los besos de su madre. Por desgracia, el trasplante no tuvo éxito y David murió por las complicaciones de la operación. No obstante, había vivido mucho más tiempo que ningún otro ser humano hasta entonces cuyo sistema inmunitario no funcionara.

Un caso como el de David nos hace recordar lo mucho que esperamos de nuestros cuerpos como cosa habitual. Ni usted ni yo tenemos que vivir aislados del mundo en una burbuja. Pero todos los días entramos en contacto con millones de virus y de bacterias. De hecho, estas mismas páginas que usted tiene en sus manos contienen numerosos elementos patógenos en potencia. A pesar de tales encuentros, hacemos nuestras vidas diarias sin que nos perturben estos agresores microscópicos, confiados en la capacidad de nuestros cuerpos de resistirse en algunos casos a su desarrollo, de tolerarlo en otros, e incluso de fomentarlo en ciertas ocasiones. Las infecciones sólo se producen cuando existe una ruptura de las negociaciones constantes entre el anfitrión y el visitante y uno de los bandos sobrepasa la frontera. Pero estos casos, sin embargo, son la excepción más que la regla.

Esta maravillosa capacidad de mantener nuestro equilibrio en la cuerda floja de la salud se extiende más allá de nuestros sistemas inmunitarios. Ya estemos paseando por la playa un caluroso día de agosto o en una fría mañana de invierno, la temperatura de nuestro cuerpo se mantiene en 37° C. Del mismo modo, la composición de nuestra sangre se mantiene constante casi independientemente de lo que comamos. Es esta sabiduría interior la que nos permite recuperarnos de las enfermedades y de otras agresiones a nuestro bienestar.

Un ejemplo sencillo de esta capacidad curativa innata que solemos dar por supuesta es la curación de las heridas. Toda la secuencia de los hechos (la herida que sangra para limpiarse a sí misma; la coagulación de la sangre para formar una costra; el enrojecimiento y el calor que indican que han llegado las células blancas para eliminar los desechos y para proteger de las infecciones la zona) es hermosa. Este proceso se ha perfeccionado tanto, que la curación suele producirse sin pérdidas de sensibilidad ni de movimiento en la región del corte.

La mayoría de los médicos reconocen la capacidad que tiene el cuerpo de curarse a sí mismo; desde luego, todos se apoyan en ella. El viejo tópico del médico que dice al paciente: «Tómese dos aspirinas y llámeme por la mañana», refleja el conocimiento de que el cuerpo, con el tiempo, es capaz de restaurarse a sí mismo. Pero los médicos no suelen hacer público este secreto.

Norman Cousins cuenta que pidió al doctor Albert Schweitzer que le explicase los éxitos de los médicos brujos. Schweitzer replicó a Cousins que éste le estaba pidiendo que divulgase un secreto que los médicos llevaban ocultando desde los tiempos de Hipócrates. Siguió diciendo: «El médico brujo tiene éxito por la misma razón por que lo tenemos todos los demás médicos. Cada paciente lleva dentro de sí a su propio médico. Acuden a nosotros sin conocer esta verdad. Cuando mejor trabajamos es cuando brindamos al médico que reside dentro de cada paciente la oportunidad de ponerse a trabajar.»

Voltaire expresó la misma idea hace más de 200 años, de una manera más sucinta y menos romántica: «El arte de la Medicina consiste en entretener al paciente mientras la naturaleza cura la enfermedad.» El cuerpo humano, lejos de ser una víctima pasiva de la enfermedad, puede poner en pie de guerra a sus fuerzas curativas y eliminar al agresor, o reparar los tejidos dañados con mayor habilidad que el equipo médico más preparado del mundo.

¿Cómo consigue el cuerpo hacer esto? ¿Cuál es el origen de esta curación? La ciencia reconoce que no conoce las respuestas a estas preguntas; que constituyen un verdadero misterio. Pero las lecturas de Cayce responden a estas preguntas con claridad —y las respuestas constituyen el principio en que se basa *toda* la información que se contiene en las lecturas de Cayce sobre temas de salud.

Las lecturas de Cayce insisten mucho en que la capacidad curativa innata del cuerpo es consecuencia directa de la manifestación del Espíritu en éste. «Pues toda curación debe venir de lo Divino (...) La Fuente del abastecimiento Universal» (núm. 4021-1). Una y otra vez, las lecturas hacen hincapié en el hecho de que la curación sólo puede venir de una fuente única: de Dios.

La curación requiere la «sintonización de cada átomo (...) con la conciencia de lo divino que reside dentro de cada átomo, de cada célula del cuerpo» (núm. 3384-2). «Y siempre que se aplican dietas,

ejercicios, medicinas, o incluso el cuchillo, es para provocar la conciencia (...) de las fuerzas creadoras, o de Dios» (núm. 2696-1).

¡Sorprendente! Estas tres últimas citas de las lecturas (ejemplos tomados de entre otros muchos pasajes similares) forman el núcleo de una filosofía coherente y profunda de la curación.

Una verdadera curación *exige* una respuesta interior. Cuando Jesús dijo: «Tu fe te ha salvado» (Mateo 9, 22), estaba reconociendo directamente la transformación física provocada interiormente por el Espíritu. Cuando faltaba este Espíritu, ni el propio Jesús podía ayudar a los ciegos a ver y a los cojos a caminar.

Cuando la Medicina intenta estudiar el cuerpo, se encuentra con regularidad con la capacidad curativa interior de éste. De hecho, a los investigadores les resulta casi imposible eludirla y la consideran una molestia. Por ello, le suelen atribuir connotaciones negativas y le asignan un nombre despectivo: el efecto placebo. Pero el humilde efecto placebo es una prueba espectacular del potencial curativo innato del cuerpo.

Un ejemplo del poder del cuerpo es su éxito al enfrentarse con la verruga común. Existen pruebas abundantes de que el mejor tratamiento para las verrugas suele ser la simple sugestión. Los tratamientos absurdos y la simple sugestión hipnótica hacen desaparecer las verrugas. El médico y escritor Lewis Thomas dijo: «Esto es más sorprendente que las clonaciones, el ADN recombinante, las endorfinas o la acupuntura, o que cualquier otra cosa que esté llamando últimamente la atención de la prensa (...) Muestra que debe existir una Persona que lo dirija todo, que lleve las cuestiones más meticulosas de detalle, más allá de la comprensión de nadie; hábil ingeniero y gestor, director ejecutivo... y biólogo celular de talla mundial.»

Un ejemplo más espectacular del efecto placebo se puede encontrar en dos estudios publicados a finales de los años 50. Estos estudios fueron realizados antes de que existieran comités que controlasen la ética de los experimentos. En ambos se observaban los efectos de la «cirugía fingida», en la que se abre al paciente y se le vuelve a coser sin tocar nada en su interior, comparándolos con verdaderas operaciones de ligadura interior de la arteria mamaria, la operación de elección en aquella época para el tratamiento de la angina de pecho. Ambos estudios arrojaron resultados similares. Los pacientes de ambos grupos mejoraron; los que habían sido sometidos a «cirugía

fingida» incluso mejoraron un poco más que los que habían sufrido la operación completa.

Los médicos suelen pasar por alto las consecuencias de casos como estos. Como puede imaginarse, el efecto placebo puede poner al médico en un compromiso. Da a entender que el paciente ha mejorado a pesar del tratamiento, y no gracias al mismo. Se reconoce que la capacidad curativa del cuerpo es el motivo por el que tantos métodos terapéuticos que se utilizaron en el pasado dieron la ilusión de ser eficaces. Como señalan muchos estudiosos, la historia de la Medicina es también la historia del efecto placebo. La mayoría de los médicos actuales quieren distanciarse al máximo de esta historia y de la época de la «medicina acientífica».

La cuestión que olvidan estos médicos es que el efecto placebo demuestra que el tratamiento ha hecho impresión sobre la conciencia del paciente, facilitando una verdadera curación por el médico interior. Esta curación es tan real como si una píldora hubiera variado la fisiología del cuerpo. Desde el punto de vista de las lecturas de Cayce, es preciso dar la bienvenida al efecto placebo, e incluso fomentarlo, en vez de evitarlo.

Esta capacidad curativa es, de hecho, la prueba de que somos seres espirituales. Las lecturas de Cayce proponen que las fuerzas espirituales se manifiestan en nuestro mundo como el «principio reproductor». La capacidad de nuestras células de renovarse o regenerarse a sí mismas es la más fundamental de las leyes universales, y, según las lecturas, es el primer principio de las fuerzas espirituales.

Este principio nos parece más lógico todavía cuando miramos a nuestro alrededor y vemos que la curación es una propiedad universal de toda la creación. En todas partes, la vida tiende de manera natural a la integridad y al crecimiento. Los animales y las plantas son capaces de curarse a sí mismos sin la ayuda de un médico. Ecosistemas enteros se curan a sí mismos. Tomemos, por ejemplo, el caso de un campo donde se han talado los árboles. Seguirá un lento proceso de regeneración: primero las hierbas, después los arbustos, y, por último, volverán los árboles. Las propias estrellas son capaces de curarse a sí mismas, como se aprecia en las explosiones de las novae.

Las lecturas de Cayce indican que la capacidad de renovarnos y de reproducirnos demuestra la existencia de una promesa por parte de

Dios. Nuestros cuerpos contienen en su interior la pauta de su integridad, e intentan constantemente igualarse a la pauta. Para conseguirlo: «Todas y cada una de las estructuras atómicas del cuerpo son capaces de reproducirse a sí mismas, y lo hacen constantemente; desde la más minúscula de las células hasta el funcionamiento de los órganos mayores...» (núm. 1158- 11).

Esto parece claro. Todos hemos vivido la capacidad curativa de nuestros cuerpos. Pero cuando nos basamos en el concepto de que estas curaciones son una herencia espiritual de cada una de nuestras células, advertimos ciertas consecuencias espectaculares:

- En primer lugar, si dentro de cada célula existe una pauta para su buen funcionamiento, ¿cómo caemos enfermos? La sencilla filosofía de la curación que acabamos de presentar nos conduce a ciertas conclusiones sorprendentes sobre el origen y el significado de la enfermedad. Las estudiaremos en el capítulo 3.
- En segundo lugar, el aforismo latino *primum non nocere* (lo primero, no hacer daño), que forma parte del juramento que pronunciamos todos los médicos al licenciarnos, adquiere un significado totalmente nuevo. El principio fundamental para todos los médicos y personal sanitario sería: «Lo primero es no obstaculizar la propia energía curativa del cuerpo.» Nos aproximáramos al cuerpo con respeto y con intención de ayudarlo, más que con arrogancia. Con este planteamiento no se habrían realizado tantas extracciones de amígdalas ni irradiaciones del timo a los niños, y desaparecería también la ola actual de extracciones de apéndice, de histerectomías y de aplicaciones poco juiciosas de los medicamentos.
- En tercer lugar, ningún planteamiento terapéutico único de lo que es el cuerpo humano contiene todas las respuestas. Dado que toda curación viene de dentro, la consecuencia es que «La curación no procede de los métodos, aunque la conciencia del individuo sea tal, que éste método o aquel sea el más eficaz en el caso concreto» (núm. 969-1). Dicho de otro modo, para un mismo caso de garganta irritada, una persona puede responder bien a la penicilina, mientras que otra responde mejor y más deprisa a una compresa de aceite de ricino sobre la región afec-

tada. De hecho, todos los sistemas producen curaciones y fracasos. A pesar de las grandes diferencias entre sus métodos respectivos, todos parecen dar resultado en alguna ocasión.

- En cuarto lugar, los mejores sistemas terapéuticos son aquellos que actúan a favor, y no en contra, de las propias capacidades curativas del cuerpo. Las lecturas explican que éste es el motivo por el que recomiendan la osteopatía y la hidroterapia con mayor frecuencia que ningún otro tratamiento.
- En quinto lugar, no debemos confundir la eliminación de los síntomas con la curación. El acto de hacer callar las células con un toque de queda a base de medicamentos puede producir, a veces, la impresión de que se ha tenido éxito, pero también puede empeorar las cosas.
- En sexto lugar, debemos ser capaces de aliviar casi cualquier estado de salud. Las lecturas de Cayce recuerdan constantemente a los que solicitan consejo que el cuerpo se está renovando a sí mismo de manera gradual y constante. Por lo tanto, el estado actual de salud siempre debe ser considerado como algo susceptible de ser potenciado y mejorado. Cierta persona preguntó si era posible ayudar a los que padecían enfermedades incurables. Cayce respondió, en la lectura número 3744-1: «En verdad, no existen enfermedades incurables; lo que es fue producido por alguna fuerza.» En esta lectura también se dijo que cualquier fuerza podía ser contrarrestada, y que cualquier situación dada podía ser mejorada.
- En séptimo lugar, la prevención y la curación de una enfermedad suelen requerir unos mismos pasos. Ambas exigen trabajar con la pauta que produce el problema, y cambiarla. Un ejemplo es el proceso maligno de la aterosclerosis, la acumulación de placas en nuestras arterias que puede producir infartos y accidentes vasculares cerebrales. La ciencia, y las lecturas, nos dicen que si tomamos las células de las paredes de nuestras arterias, las situamos en un entorno lleno de grasas o de colesterol, y aumentamos la presión sanguínea a su alrededor, empezarán a formarse placas. Evidentemente, si queremos evitar que se formen las placas, debemos modificar nuestra dieta para reducir nuestro colesterol, y debemos procurar que nuestra presión arte-

rial permanezca dentro de los límites normales. No obstante, si la promesa de renovación que se expresa en las lecturas es cierta, podremos modificar el entorno de las células que forman cada una de estas placas y hacer que las células cambien su pauta de destrucción por otra de curación. Y así sucede en la práctica. Los últimos estudios han demostrado que cuando las personas reducen su colesterol, que no es más que uno de los factores que producen el problema, en un 80 por 100 de ellos o más, no se produce ningún incremento ulterior del tamaño de las placas, o incluso se reduce el tamaño de éstas.

De modo que lo que parece ser una premisa sencilla (la de que el cuerpo contiene la sabiduría o la pauta para curarse a sí mismo, y lo hará cuando se le concede la oportunidad) tiene ramificaciones de primer orden. Todas las terapias expuestas en las lecturas de Cayce surgen de esta premisa, y son consistentes con ella. El objetivo primario de estas terapias es trabajar al lado de la propia capacidad curativa del cuerpo, coordinando cada uno de sus sistemas para que actúe en armonía con el conjunto. Estas terapias buscan una suave mejoría de todo el cuerpo, y nunca el enfrentamiento de una fuerza con otra con el simple fin de eliminar síntomas.

Este planteamiento contrasta abiertamente con el modo en que se practica hoy día la medicina en los Estados Unidos, donde los razonamientos se basan en imágenes tomadas de la guerra y de las batallas. Los investigadores siempre están buscando nuevos «proyectiles mágicos» para sumarlos a los «arsenales terapéuticos» de los médicos. Como sociedad, exigimos que los científicos descubran «armas nuevas para ganar la guerra contra la enfermedad». El doctor Andrew Weil, en su libro *Health and Healing: Understanding Conventional and Alternative Medicine* («La salud y la curación: comprender la Medicina convencional y la alternativa»), llega a la conclusión de que el resultado de todo ello es que «el cuerpo del paciente alopático*

* Alopática: término acuñado por Samuel Hahnemann, padre de la homeopatía, para describir el empleo de remedios que producen efectos diferentes de los síntomas de la enfermedad. Con este término se describe actualmente la medicina occidental tradicional tal como la practican la mayoría de los médicos de los Estados Unidos.

medio se convierte en una zona de guerra constante, en un campo de pruebas y de aplicación de armas terapéuticas; su mejor esperanza es la de que de vez en cuando se produzca un alto el fuego».

También podemos apreciar los efectos de esta mentalidad combativa en las estadísticas de recetas del país. Los tres medicamentos más recetados en los Estados Unidos en 1983 fueron la Cimetidina, el Inderal y el Valium. La Cimetidina bloquea la producción de ácido del estómago. El Inderal bloquea el sistema nervioso simpático, para controlar la presión arterial y la tensión nerviosa. El Valium bloquea nuestro estado de ánimo. El país se traga 25 millones de pastillas cada hora; muchas de ellas sirven para bloquear los síntomas de procesos subyacentes que comprendemos mal. De modo que, a pesar de los 200 años transcurridos, todavía parecen acertadas las palabras de Voltaire: «Los médicos aplican drogas de las que saben poco, para curar enfermedades de las que saben menos, a cuerpos humanos de los que no saben nada.»

Antes de que nos acusen de rechazar por completo la alopátia, que sí ha tenido algunos éxitos espectaculares, debemos reconocer que somos *nosotros*, como individuos y como sociedad, quienes hemos exigido los «proyectiles mágicos». *Nosotros* hemos sometido a la Medicina a una presión constante para que nos explique las causas de las enfermedades y para que nos aporte curaciones inmediatas. *Nosotros* somos los que vamos al médico esperando un alivio instantáneo y con intención de no salir de la consulta sin llevar en el bolsillo la indispensable receta. En la práctica, estamos pidiendo a los médicos que se hagan responsables de nuestra salud.

Un motivo para ello es que la mayoría de nosotros damos por supuestos nuestros cuerpos y sabemos muy poco acerca de ellos. Normalmente, conocemos mejor nuestros coches que nuestros cuerpos, y solemos cuidar mejor de aquéllos. Si mañana se publicase un estudio que demostrara que fumar en el coche desgasta el motor, los fumadores dejarían de fumar en sus coches. Del mismo modo, mucha gente paga más dinero para poner gasolina de alto octanaje, que les permite conseguir más prestaciones de su motor. Pero después de pasar por la gasolinera paran en un restaurante de comida grasienta, donde alimentan su propio sistema con cualquier cosa. Igualmente, la mayoría de la gente cambia el aceite de su coche y le hace la puesta a

punto, pero rara vez dedica el tiempo necesario a poner a punto su propio cuerpo.

Nuestros cuerpos se parecen a los automóviles en cierto modo. Ambos siguen funcionando aunque tengan las válvulas quemadas, aunque pierdan aceite y emitan gases nocivos, aunque tengan los frenos gastados y la dirección con mucha holgura. Ambos se pueden llevar a los mejores mecánicos de la ciudad para que los arreglen cuando están estropeados. Pero los mecánicos no pueden impedir que abusemos de nuestros cuerpos ni de nuestros coches, provocando problemas en el futuro. A diferencia de los coches, no podemos entregar el cuerpo viejo como parte del pago de uno nuevo. Los cuidados preventivos y la precaución, tanto en la conducción como en la vida, ahorran muchos gastos y trabajos.

No existe ninguna lectura de Cayce en que se compare a nuestro cuerpo con un automóvil, pero las lecturas proponen otras comparaciones que indican que debemos contemplar con respeto y admiración el funcionamiento de nuestros cuerpos:

No existe en el universo ninguna fábrica más grande que un cuerpo humano en su estado natural y de reacciones normales (núm. 1800-21).

El cuerpo humano anatómico es como el funcionamiento del conjunto perfecto de una maquinaria, y que (si se mantiene en buen estado de marcha) no sólo desempeña la función de proporcionarse su propio combustible para la marcha, sino también de aportar lo necesario para renovar dicho combustible (núm. 4999-1).

La ciencia, en su estudio del cuerpo humano, desvela detalles que refuerzan cada vez más este sentimiento de asombro. Por ejemplo, el corazón late cien mil veces cada 24 horas, y bombea cada día 24.000 litros de sangre, por 155.000 kilómetros de vasos sanguíneos. Para renovar esta sangre se crean tres millones de células rojas cada segundo. Cuando nos damos cuenta de que éstas no son más que unas pocas actividades entre los millares de ellas que tienen lugar continuamente en nuestro cuerpo, no podemos menos de llenarnos de una sensación de asombro. El hecho de que nuestros 70 billones de células, cada una de las cuales contiene diez mil veces más moléculas que

estrellas hay en la Vía Láctea, actúen de manera coordinada, es un verdadero milagro.

Las lecturas de Cayce, que percibían plenamente este milagro, utilizaban en repetidas ocasiones la analogía bíblica de que «el cuerpo es el templo del Espíritu Santo» (1 Corintios 6, 19). Las lecturas llevan más lejos esta analogía, afirmando que nuestro cuerpo sirve de templo de nuestra alma, que Dios se reunirá con nosotros en este templo, y que, por lo tanto, podemos encontrar el Reino de los Cielos dentro de nosotros mismos. Pero las lecturas también afirman una y otra vez que ésta será una tarea difícil, si no imposible, mientras no pongamos orden en ese templo.

Así, junto a la promesa de renovación llega el desafío de tener que asumir la responsabilidad completa de dar forma a nuestros cuerpos. El Nuevo Testamento nos cuenta que Jesús entró en el templo de Jerusalén y lo encontró corrompido; arrojó a la calle a los cambistas y les preguntó: «¿Qué habéis hecho con la casa de mi Padre?» En la siguiente lectura se habla con una franqueza similar:

Y cuando existen rebeliones del cuerpo o de la mente contra los tales, ¿es acaso de extrañar que los átomos del cuerpo provoquen alta tensión arterial, o picores, o llagas, o erupciones, o indigestión? Pues todas estas cosas no son más que la rebelión de la verdad y de la luz, del error y la corrección, en un cuerpo físico.

Pues tu cuerpo es, verdaderamente, el Templo del Dios Vivo. ¿Qué has arrastrado hasta este Templo? (núm. 3174-1).

Como templo que es, el cuerpo debe «mantenerse puro y limpio, como lo harías para cualquier acto de culto a aquello que adores» (núm. 2067-3).

Todos debemos pararnos algunas veces a reflexionar sobre cómo conservamos nuestro templo. Dedique usted ahora algunos minutos a completar el Test de Salud de la figura 1-1. No contiene ninguna pregunta capciosa para poner a prueba su sinceridad; a usted le resultará fácil dar la respuesta más deseable. En consecuencia, la puntuación reflejará el concepto que usted tiene de su propio estado de bienestar. Más importante que la puntuación es lo que usted aprenderá sobre sí mismo al realizar el test.

FIGURA 1-1. Test de Salud

No o nunca	Rara vez	A veces	Con frecuen- cia	Sí, o casi siempre	
0	1	2	3	4	
—	—	—	—	—	1. Duermo bien.
—	—	—	—	—	2. Mi estado de ánimo es bastante regular
—	—	—	—	—	3. Tengo buen apetito.
—	—	—	—	—	4. Tengo tres resfriados al año, o menos.
—	—	—	—	—	5. No me sudan las manos, a no ser que haga calor o esté trabajando.
—	—	—	—	—	6. Muevo el vientre una vez al día, por lo menos.
—	—	—	—	—	7. Me resulta fácil mantenerme atento y concentrado.
—	—	—	—	—	8. Estoy a menos de 7 kilos de mi peso ideal.
—	—	—	—	—	9. Tengo buenas impresiones sobre mi cuerpo.
—	—	—	—	—	10. Mi respiración es profunda y regular.
—	—	—	—	—	11. Cuando estoy sentado, estoy relajado, y tengo la columna vertebral relativamente erguida.
—	—	—	—	—	12. Estoy libre de dolores y de molestias.
—	—	—	—	—	13. Mi piel está limpia, sin acné ni erupciones
—	—	—	—	—	14. Siento que tengo energía y resistencia.
—	—	—	—	—	15. Puedo tocarme fácilmente los dedos de los pies con las manos sin doblar las rodillas.
—	—	—	—	—	16. Normalmente, no se me enfrían las manos ni los pies.
—	—	—	—	—	17. Soy feliz en mis relaciones personales.
—	—	—	—	—	18. Tengo sensación de bienestar.
—	—	—	—	—	19. Estoy libre de dolores de cabeza.
—	—	—	—	—	20. Hago algo para divertirme al menos una vez por semana.
—	—	—	—	—	21. No tomo drogas ni abuso del alcohol.
—	—	—	—	—	22. No dependo de medicinas, con receta o no, para mantener mi salud.
—	—	—	—	—	23. Cuando me despierto por la mañana, no me siento demasiado rígido.
—	—	—	—	—	24. Disfruto del silencio.
—	—	—	—	—	25. Tengo una definición personal de Dios, con significado para mí.

Puntuación total

Puntuaciones: 75-100: ¡Fantástico! Recuerde: más vale prevenir...

50-75: Bienvenido al club. Todos podemos mejorar.

25-50: Es hora de ponerse a trabajar.

Menos de 25: Debe consultar inmediatamente a su médico, a no ser que ya esté siguiendo un tratamiento.

Si su puntuación no ha sido de 100, no se desanime. Todos podemos mejorar nuestra salud, y todos tenemos mucho tiempo para llevar a cabo esa mejora. Cierta persona preguntó si podía perfeccionar su cuerpo. La lectura le respondió que era posible, pero que al individuo en cuestión le llevaría un mínimo de treinta vidas. Puede parecer abrumador, pero las lecturas también nos dicen que a ningún alma se le exige que haga más que lo que sabe hacer hoy. Aplicando día a día lo que sabemos, daremos el paso siguiente.

Lao Tsé, autor del *Tao Te King**, nos dice que «un viaje de mil millas empieza por un paso». Del mismo modo, las lecturas de Cayce nos aconsejan que empecemos por donde estamos. Cada uno de nosotros sabe mejor que nadie qué es «lo que le ha impedido estar física, mental y espiritualmente en concordancia con lo divino, que es la vida manifestada en el cuerpo» (núm. 294-202). Si dedicamos un momento a mirar en nuestro interior, enseguida veremos algo que debemos eliminar y algo que nos hace falta potenciar en nuestra forma de vida. Antes de que usted siga leyendo este libro en busca de ideas nuevas, es importante que se ponga a trabajar con lo que ya conoce. Dedique ahora mismo un momento a recordar varias de estas cosas. Después, decida las que va a cambiar hoy mismo.

Voy a eliminar _____

Voy a potenciar _____

* *Tao Te King*, Editorial Edaf, Madrid, 1993.

Durante los próximos siete días dedíquese con constancia a introducir estos cambios en su vida.

Los filósofos de todas las épocas han reconocido la importancia y el desafío de la máxima que dice «conócete a ti mismo». Los filósofos coinciden con las lecturas de Cayce en afirmar que ése es nuestro campo de estudio más importante. Cuando nos vayamos familiarizando con nuestros sistemas curativos internos, podremos aplicar las habilidades del médico interior, del mismo modo que podemos aplicar nuestras habilidades de leer, escribir o conducir un automóvil. Cuando seamos capaces de hacerlo, dejaremos el papel de víctimas pasivas cuando estamos enfermos para pasar a ser curadores hábiles y activos de nuestros propios cuerpos.

Un antiguo pensador griego dijo: «Dadme un punto de apoyo y moveré la Tierra.» El resto de este libro está dedicado a ofrecerle a usted tal punto de apoyo.

EL CUERPO TRINO: ESPIRITUAL, MENTAL Y FÍSICO

Es muy deshonroso para un alma con uso de razón vivir en una mansión de construcción tan divina como es el cuerpo en que reside sin estar bien familiarizada con su exquisita estructura.

ROBERT BOYLE

El amor de y por un cuerpo puro es la experiencia más sagrada en la estancia terrenal de una entidad.

Lectura de EDGAR CAYCE núm. 436-2

En 1978, una niña fue concebida en una placa de petri. Esta primera «niña probeta» asombró y sorprendió al mundo. Pero es más misterioso el milagro, mucho más antiguo, de cómo un espermatozoide solitario puede unirse a un óvulo y convertirse en un ser humano. Nadie tiene la más remota idea del movimiento de la célula primitiva a través del tiempo y del espacio, hasta convertirse en los 70 billones de células que, a la larga, escribirán poesías, jugarán al fútbol o crearán inventos nuevos. Ésta es una de las preguntas *últimas*. Cierta filosofía de la medicina ha prometido que, si alguien llega a dar con la respuesta, contratará varios aviones para que llenen el cielo de signos de exclamación escritos con humo.

Si hemos de aceptar el desafío de cuidar nuestros cuerpos como de una herencia sagrada, debemos comprenderlos lo mejor posible. Las lecturas de Cayce indican que nuestra formación está muy lejos

de ser fortuita, y que está cargada de simbología. «(...) el cuerpo físico es un modelo de la conciencia universal» (núm. 2787-1). A cierto médico se le recomendó en una lectura que estudiase el Apocalipsis junto con un atlas de anatomía para comprender mejor el cuerpo. En otros pasajes, las lecturas comparan las etapas del desarrollo del feto con el relato de la historia del pueblo judío que se presenta en el Antiguo Testamento. Estas descripciones esotéricas del cuerpo son fascinantes, pero también son difíciles de interpretar. Las lecturas, no obstante, también contienen muchos conceptos de fácil interpretación que pueden ayudarnos en nuestra peregrinación hacia la salud.

Una primera generalización es la que dice que el microcosmos refleja el macrocosmos. Este concepto es útil en varios sentidos. En primer lugar, las lecturas nos dicen que como mejor podemos comprender nuestros cuerpos es concibiéndolos como compuestos de tres partes, que reflejan simbólicamente el mundo tridimensional en que vivimos. Existe un cuerpo físico, un cuerpo mental y un cuerpo espiritual. Cada uno de ellos es una parte nuestra independiente, y, al mismo tiempo, forman una sola cosa única. Podríamos compararlo con una planta de maíz, compuesta de muchas partes, entre ellas las hojas, el tallo y las raíces. También contiene la mazorca de maíz, que, como el cuerpo físico, porta el fruto del conjunto. Todos estos componentes, en su conjunto, forman una sola planta de maíz, pero sus funciones son distintas y están diferenciadas.

Las lecturas de Cayce también comparan las relaciones entre estos tres cuerpos con el misterio cristiano de la Trinidad: el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo. Son distintos, pero son la misma cosa. Cada uno actúa en su propia esfera, pero cada uno afecta constantemente a los demás.

Los científicos empiezan a reconocer que no se puede trazar una línea que separe la psique del soma, la mente del cuerpo. Empiezan a salir a la luz continuos de asombrosa complejidad en los que intervienen sofisticados sistemas de comunicación. Los investigadores de campos como el de la psiconeuroinmunología (que estudia las relaciones mutuas entre nuestros pensamientos y nuestros sistemas inmunitarios y nerviosos) han empezado a hablar de un «cuerpomente» integrado. A cada uno de los sistemas del cuerpo que han estudiado hasta el momento (el sistema nervioso autónomo, las glándulas del

sistema endocrino, los neurotransmisores del cerebro y el sistema inmunitario) se les ha reconocido un papel en este diálogo, lo que ha llevado a un importante investigador a declarar que «está claro que la división conceptual entre las ciencias de la inmunología, la endocrinología y la psiconeurología ha pasado a la historia».

Una premisa de las lecturas de Cayce que nos ayuda a comprender las funciones de cada uno de los tres cuerpos, por separado y en conjunto, es la que dice que el Espíritu es la vida, la Mente es la constructora y lo Físico es el resultado.

EL ESPÍRITU ES LA VIDA

El espíritu es el principio reproductivo y, como esencia de la vida que es, todos pueden acceder a él, desde el intelectual hasta el niño de pecho. Las lecturas indican que el cuerpo espiritual no está contenido en el físico. Pero «en el plano material o físico está el modelo de toda condición, tal como existe en el plano cósmico o espiritual...» (núm. 5756-4).

Los puntos físicos de contacto con nuestros cuerpos espirituales son nuestras glándulas, que «segregan aquello que permite a todo el cuerpo físico *reproducirse* a sí mismo» (núm. 1475-1).

Las glándulas liberan pequeñas cantidades de moléculas muy pequeñas, que influyen poderosamente sobre el cuerpo. La pituitaria, por ejemplo, segrega al menos diez hormonas, pero sólo pesa seis gramos. Su producción diaria de estas sustancias es de sólo una millonésima de gramo. Es suficiente, no obstante, para regular la tiroides, las suprarrenales, las gónadas y nuestro crecimiento. Una de estas hormonas es tan potente que puede ser detectada por ensayos biológicos en una disolución de una parte en 15.000 millones. Para conseguir una disolución así, podíamos mezclar un centímetro cúbico de hormona con el agua contenida en 13.408 camiones cisterna, cada uno con 10.000 litros de agua. ¡Sí que es fuerte!

Estas glándulas también contribuyen a determinar nuestro carácter y nuestra disposición. Su fisiología suele reflejar nuestro planteamiento y nuestro ánimo con respecto a nuestro propósito o motivación. La capacidad de regeneración radica en todas las glándulas del

cuerpo, pero las lecturas identifican siete glándulas que desempeñan un papel especialmente importante, y que son los siete centros espirituales mayores de nuestro cuerpo; equivalen a los chakras del hinduismo. Estas espirales de energía se identifican en las lecturas con las gónadas, las células de Leydig, las glándulas suprarrenales, la glándula timo, la tiroides, la pineal y la pituitaria. Estos siete centros, como transmisores de energía, desempeñan un papel importante en nuestra conexión con lo Divino.

Nuestra salud empieza en la esfera espiritual; no obstante, las manifestaciones físicas de la mala salud rara vez afectan a las glándulas. De las siete glándulas, las que suelen verse afectadas con mayor frecuencia por enfermedades son la tiroides y las suprarrenales. Estas dos son las que tienen mayores contactos neuronales con el sistema nervioso autónomo, y las lecturas dan a entender que es por ello por lo que suelen encontrarse con problemas con mayor frecuencia que las demás.

El motivo principal que nos incita a dirigir las terapias hacia las glándulas, basándonos en las lecturas, es el papel que desempeñan dichas glándulas en el fomento de la reproducción de cada célula y de cada órgano. El método que se indica con mayor frecuencia en las lecturas para ayudar a las glándulas a funcionar es la administración cíclica de pequeñas dosis de Atomidina. La Atomidina es un tipo de yodo que, al parecer, es beneficioso para el cuerpo y no es tóxico cuando se administra correctamente. En algunas ocasiones se recomienda la administración de yodo y oro con el aparato de pila húmeda, también para mejorar el funcionamiento de las glándulas (ver el capítulo 10).

LA MENTE ES LA CONSTRUCTORA

Si todos estamos dotados del mismo Espíritu, ¿qué es lo que nos distingue como individuos? La respuesta, según las lecturas de Cayce, se encuentra en las pautas que están dentro de nuestros cuerpos mentales. Podemos comprender este concepto por medio de la analogía de un proyector de cine. La bombilla y la luz proyectada representan al Espíritu. Las imágenes que se forman en la pantalla

son el resultado, la manifestación física. La película, que da forma a la luz para crear las imágenes, es comparable con nuestro cuerpo mental. Es allí donde se crean las pautas que conducen a la salud o a la enfermedad.

¿Dónde residen estas pautas? ¿En el cerebro? Sabemos que podemos afectar a la mente consciente con medicinas y con drogas. Otros trastornos del metabolismo, tan sencillos como la falta o el exceso de glucosa, afectan también a la capacidad de funcionamiento de nuestra mente. Los neurocirujanos pueden estimular zonas determinadas del cerebro y producir movimientos, sensaciones, emociones y recuerdos. Con estas pruebas, podríamos llegar a la conclusión de que nuestro cerebro es nuestra mente. Las lecturas lo niegan: «Tu *cerebro* no es tu mente: ¡es lo que usa tu mente! (núm. 826-11). Cuando hacemos girar el botón de sintonización de un receptor de televisión, la imagen se distorsiona. Del mismo modo, el hecho de que una droga como el LSD pueda distorsionar nuestras percepciones no implica automáticamente que nuestras mentes no lleguen más allá de lo físico.

La postura que adoptan las lecturas es que una parte de nuestro cuerpo mental está en el físico y el resto está separado de éste. Esto tiene sentido, dado que somos seres espirituales. Para mantener una conciencia cuando morimos, una parte de nuestra mente debe estar separada del aparato físico que la alberga en esta dimensión.

Esta postura de los textos de Cayce la comparten otras personalidades muy notables. William Penfield, el neurocirujano que trazó los primeros mapas del cerebro, escribió en su último libro, *The Mystery of the Mind* («El misterio de la mente»), que no toda la mente está situada en el cerebro. El premio Nobel John Eccles está de acuerdo, y propone que el cerebro no es más que el receptor (como un aparato de radio o de televisión) de las señales que le envía una mente que está separada de él.

También apoyan este concepto las conocidas investigaciones de Karl Lashley en la década de 1930. Lashley se puso a buscar la memoria y fue incapaz de localizarla. No se podía eliminar un recuerdo determinado retirando un trozo del cerebro. Por otra parte, cuanto más cerebro se eliminaba, de la parte que fuera de éste, más se apagaba el recuerdo. Lashley llegó a la conclusión de que la memoria reside en la totalidad del cerebro.

A partir de otros experimentos, hemos llegado a saber que la mente se adapta al aparato receptor, el cerebro. Cuando unos sujetos voluntarios se pusieron unas lentes de contacto que les hacían ver el mundo al revés, literalmente, su mente se adaptó a ello en pocos días, y volvieron a ver el mundo cabeza arriba.

En la literatura científica se encuentran casos de individuos a los que se ha retirado medio hemisferio cerebral, o uno entero, como terapia para una epilepsia que no se podía tratar de otra manera, y que han conservado sus capacidades normales de lenguaje e intelectuales. Del mismo modo, en 1980, el neurólogo británico John Lorber publicó observaciones de personas que padecían hidrocefalia (enfermedad en que los espacios del interior de la cabeza que normalmente están llenos de líquido se agrandan, comprimiendo los tejidos cerebrales). Citó el caso concreto de un joven estudiante «con un coeficiente de inteligencia de 126, licenciado en Matemáticas con nota media de sobresaliente, y que es completamente normal en sus relaciones sociales. Y, con todo, el muchacho prácticamente no tiene cerebro.» En vez del grosor normal de 45 milímetros de la corteza cerebral, una TAC (tomografía axial computerizada) encontró que sólo tenía «una delgada capa de corteza cerebral de un milímetro de espesor aproximadamente.»

Las lecturas de Cayce dividen nuestro sistema nervioso en tres componentes: el sistema cerebroespinal, que comprende el cerebro y la médula espinal; el sistema nervioso simpático (que forma parte de nuestro sistema nervioso autónomo, que normalmente actúa sin control voluntario por nuestra parte), y el sistema nervioso sensorial. La coordinación de los tres es fundamental para nuestro bienestar. La importancia del sistema nervioso simpático es la que más se suele despreciar. Este sistema se comunica directamente con cada uno de nuestros órganos y glándulas, inerva y controla cada uno de nuestros vasos sanguíneos, y contribuye a la regulación de nuestros sistemas inmunitarios. Está compuesto por dos cadenas de nervios que corren a ambos lados de la médula espinal.

Las lecturas afirman que es el sistema nervioso simpático el que es «la manifestación cerebral de las fuerzas del alma en el cuerpo» (núm. 4566-1). A la pregunta de cuál es el centro de control de nuestros cuerpos mentales, las lecturas citaron el plexo solar, que es una

importante aglomeración de nervios en la parte alta del abdomen que forma parte del sistema nervioso simpático.

Es en nuestro sistema nervioso autónomo donde reside nuestro subconsciente (que representa el 90 por 100 de nuestra conciencia). Cualquier intento de curación debe tener esto en cuenta. De lo contrario, sucedería como si se intentara retirar con un pico la parte visible de un iceberg: surgiría más de lo mismo sobre el agua para ocupar su lugar.

LO FÍSICO ES EL RESULTADO

Nuestros cuerpos son el resultado directo de nuestros pensamientos (los patrones que hemos creado) y de los materiales de construcción que les hemos aportado (lo que hemos comido). También reflejan directamente el concepto de que «el microcosmos es como el macrocosmos». Del mismo modo que la superficie de la Tierra, nuestros cuerpos están compuestos de agua en sus tres cuartas partes, y la sangre que corre por ellos tiene, en esencia, la misma composición que el agua del mar.

Esta relación se repite de nuevo al nivel de la célula, que también refleja el macrocosmos: «(...) cada célula del cuerpo es un universo en sí misma (...)» (núm. 1158-22). Cada una de los 70 billones de células de nuestro cuerpo es demasiado pequeña para verla sin microscopio. Pero cada una de ellas es, a su vez, mil millones de veces mayor que el menor de sus componentes. Como nosotros, cada célula es una gotita de agua de mar rodeada de una membrana, y que contiene millares de componentes. Como nosotros, contienen centrales productoras de energía, un sistema de transporte y un complicado sistema de comunicaciones. Y también se parecen a nosotros en el hecho de que no existe la «célula típica». Tienen formas diversas con millares de funciones especializadas.

A pesar de su diversidad, cada célula contiene al todo. Dentro de cada una están los planos para crear un recién nacido completo. Si usted tomase todo el DNA de los 70 billones de células de su cuerpo, cabría en una caja del tamaño de un cubito de hielo. Pero si lo desenrollase... el hilo podría llegar hasta el sol y volver cuatrocientas veces.

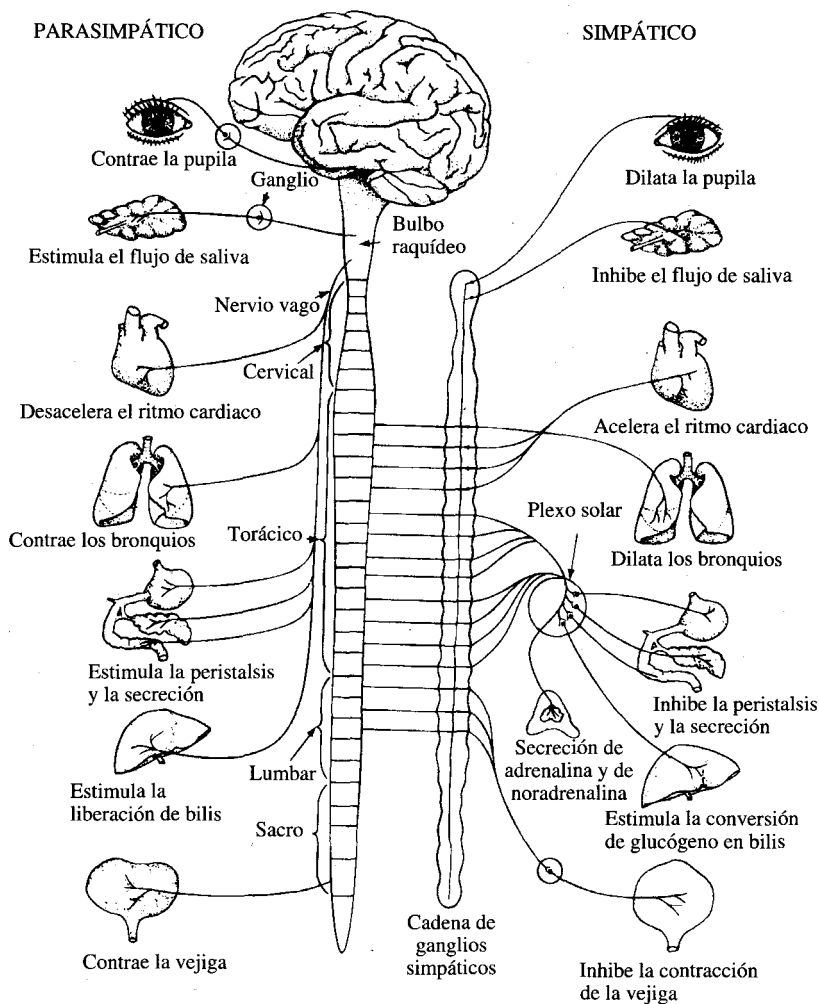


FIGURA 2-1. El sistema nervioso autónomo.

Las lecturas de Cayce subrayan que cada una de estos 70 billones de células tiene su propia conciencia. Muchas veces, con nuestra soberbia, suponemos que nuestra conciencia de uso diario, basada en la capa exterior de células (de sólo 2,5 milímetros de grosor) de nues-

tra corteza cerebral, es la totalidad de nuestra conciencia. Olvidamos que esta zona sólo contiene una pequeña parte de nuestros 10.000 millones de neuronas.

Una visión fascinante de esta cuestión ha salido a relucir tras las pruebas realizadas recientemente con individuos a los que se habían cortado los 200 millones de fibras que conectan entre sí las dos mitades del cerebro, el *corpus callosum*, como tratamiento para la epilepsia aguda. Cada uno de los hemisferios de estas personas controla por completo la mitad opuesta de sus cuerpos, y sólo recibe las informaciones sensoriales de la parte derecha o izquierda del campo visual. Se proyectó ante estos individuos la palabra inglesa «heart» («corazón»), de tal manera que la mitad derecha del cerebro veía la palabra «he» («él») y la izquierda veía «art» («arte») (las dos mitades de la palabra «heart»). Cuando se les preguntaba qué palabra veían, la corteza cerebral izquierda, que suele controlar el centro del habla, contestaba «art». Cuando se les pedía que señalaran la palabra con la mano izquierda (controlada por el lado derecho del cerebro), señalaban la palabra «he»; en muchos casos decían al mismo tiempo: «No, eso no está bien», y daban muestras de confusión.

Cada lado del cerebro tenía una conciencia de la que el otro lado no tenía idea. También es posible que existan zonas y niveles de conciencia en nuestros propios cuerpos de las que sepan poco nuestras cortezas cerebrales.

Hans Selye, conocido fisiólogo, descubrió que las células individuales «pueden responder con muchas formas de reacción biológicas, más o menos concretas y cualitativamente diferentes.» Dicho de otro modo, responden teniendo conciencia de su entorno. Una de estas respuestas es la adaptación a diversas situaciones, o incluso la transformación de un tipo de célula a otro.

Los linfocitos, que son un tipo de célula de nuestros sistemas inmunitarios, son un ejemplo clásico de ello. Pasan sus vidas explorando el cuerpo, sintiendo y controlando, muchas veces abriéndose camino por la sangre en contra de la corriente buscando invasores extraños. Cuando los encuentran, los linfocitos llevan a cabo una complicada interacción entre sí, que conduce a la toma de medidas y a la creación de recuerdos en estas células para el caso en que regrese el mismo invasor extraño.

El macrocosmos también refleja el microcosmos. Las lecturas de Cayce nos comparan con células, afirmando que nosotros, como almas, somos corpúsculos (o células) de Dios. ¿Cuáles son nuestras necesidades? ¿Qué se requiere de nosotros para que nos sintonicemos con Dios? ¿Podemos extrapolar estas necesidades a las células de nuestro cuerpo?

Abraham Maslow, célebre psicólogo, estudió a veintiséis individuos a los que consideraba «autorrealizados», intentando determinar qué tenían en común esos veintiséis individuos muy diferentes. A partir de este estudio, llegó a la conclusión de que cada uno de nosotros tiene una jerarquía de necesidades:

1. Alimentos, ropa y cobijo.
2. Seguridad, tranquilidad y protección.
3. Un sentimiento de integración, en una familia o comunidad.
4. Amor, afecto y amistad.
5. Dignidad, honor y amor propio.
6. La libertad de crear, la autorrealización.

Para ascender por esta jerarquía, es preciso satisfacer las necesidades del nivel precedente. Si viviéramos en un barrio de chabolas, mal alimentados y rodeados de montones de basura, sería menos probable que alcanzásemos la autorrealización. Igualmente, si tuviéramos en nuestro cuarto de estar un altavoz que estuviera emitiendo constantemente mensajes de miedo o de angustia, o que simplemente produjera ruidos confusos y discordes, nuestro progreso también se vería obstaculizado.

Del mismo modo, las células de nuestro cuerpo requieren ciertas condiciones para facilitar su propio proceso de sintonización. En primer lugar, requieren el mejor entorno posible. Por decirlo de una manera sencilla, necesitan una buena alimentación y un entorno del que se hayan eliminado los residuos o toxinas. En segundo lugar, es preciso que nuestro sistema nervioso y nuestras glándulas les «radien» las instrucciones adecuadas.

Por lo tanto, la salud depende de tres procesos clave: la nutrición celular, el drenado de los tejidos y la coordinación. Cuando éstos se producen, cada célula es libre de cumplir su propósito y de manifestar la promesa de la vida.

La coordinación necesaria para que esto suceda se produce a varios niveles. Tal como hacemos nosotros mismos como seres humanos, nuestros tejidos se disputan constantemente los alimentos y el espacio. Cada célula pertenece al conjunto, pero comparte las cosas sobre todo con las de su propia «casa»; luego, con las de su «ciudad»; después, con las de su «provincia», y, por último, con las de su «país». Cada célula y cada órgano tienen sus propios deberes, prioridades y necesidades para la supervivencia.

La salud es la ordenación de estas necesidades para el bien del conjunto. Como observó Platón: «La salud es la consumación del amor entre los órganos del cuerpo.» La enfermedad y las penalidades pueden surgir cuando «las fuerzas rebeldes (...) se alzan en pie de guerra contra el bien» (núm. 264-45). El propósito de cualquier terapia es ayudar a las influencias enfrentadas a que conozcan mejor que ambas proceden de la misma fuente. Cuando nuestras partes se conectan entre sí, automáticamente se autorregulan y se ponen a abrirse camino hacia delante con un sentimiento de propósito común.

Comprendido esto, queda claro el objetivo de todas las terapias recomendadas en las lecturas de Cayce. Todas se proponen ayudar a cada célula de nuestro cuerpo a «autorrealizarse» para que puedan sintonizarse con la Fuente Divina y cumplir su destino de salud.

Cuando esto se ha conseguido de verdad, ya no hay límites. Las lecturas nos dicen que es físicamente «posible que cualquier cuerpo produzca cualquier cosa que haya producido antes» (núm. 2483-1), incluso dientes o una extremidad nueva. Además, cuando vamos perfeccionando el receptor, se potencian nuestras capacidades mentales y manifestamos de manera más completa el espíritu. Este objetivo puede estar a varias vidas de distancia para la mayoría de nosotros, pero es, evidentemente, un objetivo que todavía merece perseguirse.

Las lecturas ofrecen ciertos conceptos básicos que debemos comprender mientras trabajamos con estos tres cuerpos. Podemos llamarlos «los principios de la salud» de las lecturas.

«El gran objetivo de la vida no es el conocimiento, sino la acción.»

THOMAS HENRY HUXLEY

Aplicación. Este concepto, el más elemental de todos, también es el más difícil. M. Scott Peck, doctor en Medicina, habla en su libro *The Road Less Traveled* («El camino menos seguido») de la pereza (lo contrario de la aplicación), calificándola de «el mayor pecado original, y un obstáculo de primer orden al desarrollo espiritual». La fuente de Cayce deja claro que la Verdad sólo se convierte en una parte de nuestro ser cuando se aplica un principio. «La lectura en sí misma no servirá de nada. Es la aplicación consistente, perseverante, consciente, acompañada de la oración, lo que ayudará al cuerpo» (núm. 3381-2).

«Agárrate al centro.»

TAO TE KING

Equilibrio. «El mejor es el individuo o la entidad de alma que se mantiene bien equilibrada, y no el extremista (...) Lo mismo puede decirse de las fuerzas del cuerpo» (1861-16). Las lecturas comparan los actos físicos extremos a sumergir un hierro al rojo vivo en agua fría. Del mismo modo que así quedan escamas en el hierro, los actos extremos dejan residuos que hay que eliminar. Fisiológicamente, funcionamos mejor en un intervalo entre dos estados relativamente polarizados. La presión sanguínea puede ser demasiado alta o demasiado baja. La hiperglucemia o la hipoglucemia se producen cuando el contenido de azúcar en la sangre se desvía de lo normal. La salud consiste en el equilibrio entre estados opuestos. «En cualquier medida preventiva o curativa, la situación que se debe producir es la ayuda al sistema para que recobre su equilibrio normal» (núm. 902-1).

«Todo tiene su sazón, y hay un tiempo para cada cosa bajo el cielo.»

ECLESIASTÉS 3,1

Ciclos. Una buena parte del mundo que nos rodea tiene un carácter rítmico, y nosotros no somos una excepción en este flujo y reflujo de la vida. Casi todas las funciones fisiológicas de nuestro cuerpo manifiestan una fluctuación diaria: desde la temperatura corporal hasta la

velocidad de regeneración de las células. Las lecturas detectaron estos ritmos e indicaron que el cuerpo se regenera por completo en ciclos de siete años. Dentro de este proceso general, cada parte del cuerpo tiene su ciclo propio y característico. La piel se regenera por completo cada veintiocho días. Éste es también el ciclo funcional de los esquemas de eliminación de residuos del cuerpo. El hígado y el bazo son algunos de los órganos que cambian casi siete veces en siete años.

El ciclo exacto de funcionamiento de cada órgano depende de sus relaciones con el sistema nervioso. Dentro de este ciclo, cada uno de los sistemas del cuerpo es susceptible de padecer problemas en puntos concretos. En consecuencia, una emoción general, como una preocupación, por ejemplo, puede afectar a diversos órganos, produciendo síntomas diferentes en momentos diferentes.

Es importante recordar esto al hacer diagnósticos, pues los elementos generales que producen tensión (tales como una emoción o problemas de eliminación de residuos) pueden provocar problemas concretos que pueden cambiar con el tiempo.

Desde el punto de vista terapéutico, las lecturas indican ciclos que son importantes, pues cualquier influencia a la que está sometido el cuerpo de manera continua hace que la parte del sistema que desempeña esa tarea normalmente pierda su actividad. Las terapias cíclicas, alternadas con periodos de descanso, tienen el efecto opuesto, pues hacen que el cuerpo reaccione siendo más activo en ese sentido.

«La autodisciplina suele ser amor, traducido en acción.»

DOCTOR M. SCOTT PECK

Disciplina. Es diferente apuntalar un organismo en crisis con puntales médicos que conseguir una curación. La curación verdadera de casi todas las enfermedades requiere animar al cuerpo de manera suave y continua para que vuelva a centrarse. Las lecturas suelen subrayar la necesidad de la constancia y de la perseverancia en cualquier tratamiento (a lo largo de meses y de años en muchas ocasiones) para dar al cuerpo el tiempo necesario para readaptarse. La constancia y la perseverancia ayudan a mantener el equilibrio de la salud. También son las hermanas de la paciencia, virtud que todos debemos aprender según las lecturas.

«El hombre se hace en función de su creencia. Como cree, así es.»

BHAGAVAD-GITA

Esperanza. El poder de la fe es enorme. Influye directamente sobre las pautas mentales que crean nuestra realidad física. La esperanza positiva ayuda enormemente a cualquier terapia. En este libro presentaremos numerosos ejemplos de ello. Las creencias negativas también pueden ser poderosas, por eso debemos cuidar el sentido de nuestros pensamientos. Las lecturas nos dicen que si esperamos mucho, conseguiremos mucho, y que si no esperamos nada, no conseguiremos nada. «Pues lo que pedís en Su nombre, creyendo y viviéndolo, ya lo tenéis» (núm. 3049-1).

«La letra mata, pero el espíritu da la vida.»

2 CORINTIOS 3,6

Diversión. Los conceptos y las disciplinas —para el bien de nuestro cuerpo— deben ser liberadores, no opresivos. Las lecturas de Cayce indican que ser demasiado conscientes de la salud o estar apegados a rutinas es igual de malo que no hacer absolutamente nada. El descanso y la diversión son necesidades espirituales, mentales y físicas. En nuestro viaje hacia la salud, debemos reconocer el valor de las emociones positivas, evitar que las actividades se hagan rutinas, y cultivar la capacidad de reír.

Junto con estos conceptos, debemos establecer otra generalización. Si bien todos nosotros somos semejantes, cada uno es «una ley por sí mismo» (núm. 902-1). En una sala en la que se encuentran cien personas, no hay dos que parezcan, actúen o hablen igual. Cada una tiene su propia personalidad y características. Nuestros cuerpos reflejan esta diversidad. El tamaño y la forma de los órganos de cada individuo son tan diferentes como sus huellas dactilares. Existe una infinita variedad en las formas de los estómagos. Lo mismo puede decirse de los hígados, los bazos... ¡de lo que queramos! Del mismo modo, cada uno de nosotros es bioquímicamente diferente de los demás.

Todos hemos creado pautas diferentes, y esto se refleja en nuestros cuerpos.

Las consecuencias de ello son diversas. En primer lugar, «lo que sería beneficioso preventivamente para uno, podría ser dañino para otro...» (núm. 902-1). Todos hemos conocido a personas mayores curtidas y con la mirada clara que fuman y que siguen un régimen alimenticio condenado por todos, pero que se conservan sanos. Los efectos secundarios de los medicamentos son otro ejemplo clásico. Un medicamento puede reducir la presión arterial elevada de una persona, mientras que a otra la deja impotente y deprimida. La penicilina puede curar la pulmonía o provocar una reacción alérgica mortal.

En segundo lugar, nosotros mismos sufrimos esta diversidad física a lo largo del tiempo. «Los estados cambian día a día (...) Lo que es alimento hoy, puede ser veneno mañana. ¡Y esto es así para todos!» (núm. 294-121).

Por último, cada uno de nosotros tenemos un «eslabón débil» en nuestra cadena biológica. Una parte se desgasta antes que las demás, y cuando se rompe este eslabón, nuestras partes ya no pueden mantenerse unidas formando un ser vivo único. Con un poco de análisis, podemos identificar en muchas ocasiones nuestros propios eslabones débiles, y prestarles la atención especial que necesitan y que merecen.

Dedique ahora un momento a considerar la individualidad de su cuerpo. ¿Cómo responde su cuerpo cuando está sometido a tensiones? La parte que más reacciona se convertirá en muchos casos en un eslabón débil. ¿Qué partes de su cuerpo enferman con mayor frecuencia? Recuerde las enfermedades de su familia, sobre todo las de sus padres y abuelos. Existen predisposiciones genéticas a diversas enfermedades que acompañan a su cuerpo. Por último, las características y las debilidades físicas se pueden llevar de una vida a otra. Cuando identifique los eslabones más débiles de la cadena de su salud, haga un esfuerzo por mimar estas partes de sí mismo. ¡La prevención da resultado!

Ninguna limitación, ni siquiera genética, deja nuestro destino tallado en piedra. Simplemente indica unas tendencias. Siempre tenemos delante la decisión entre perpetuar las viejas pautas o elegir un estilo de vida diferente.

EL BAILE DE LA SALUD: EL LUGAR DE LA ENFERMEDAD

¡Las debilidades de la carne son las cicatrices del alma!

Lectura de EDGAR CAYCE núm. 275-19

Hoy he puesto ante ti la vida y la muerte; elige tú la vida.

DEUTERONOMIO 30, 19

Una mujer estadounidense de 28 años, de origen filipino, que se sentía débil y se quejaba de dolores en las articulaciones, visitó una clínica en Longview, estado de Washington. El médico, después de estudiar los resultados de análisis de sangre y de orina, llegó a la conclusión de que la mujer padecía un lupus eritematoso sistémico, una enfermedad en la que el sistema inmunitario del cuerpo ataca a los órganos sanos con toda la ferocidad que normalmente reserva para los intrusos que amenazan la vida. Después de que diversos medicamentos no consiguieran devolverle la salud, la mujer se dirigió a otro médico, que confirmó el primer diagnóstico estudiando muestras de tejidos de sus riñones. Este médico le recomendó un tratamiento agresivo, con potentes medicamentos, para debilitar el ataque mal dirigido del sistema inmunitario.

En vez de ello, la paciente regresó a Filipinas, donde fue tratada según las costumbres tradicionales: un médico brujo le levantó el hechizo que le había enviado un antiguo pretendiente. Tres semanas más tarde, regresó a los Estados Unidos. En un nuevo examen y en análisis

sucesivos, no manifestó ninguno de los síntomas anteriores. Dos años más tarde, dio a luz a una hija sana y ella también seguía sana.

Este historial se publicó en 1981 en la revista médica *Journal of the American Medical Association*, y no en una revista sensacionalista como el *National Enquirer*. El médico que informó del caso preguntaba a sus colegas: «¿Por qué mecanismos pueden curar los manejos de un curandero asiático la grave enfermedad de la mujer?» El caso, y sus circunstancias inexplicadas, plantean algunas preguntas interesantes sobre la salud y la enfermedad.

Parece que los estadounidenses, como nación, estamos obsesionados por la salud. Las calles están llenas de corredores; los trabajos sobre dietética aparecen con frecuencia en las listas de libros más vendidos; y más de un 10 por 100 de nuestros gastos se dedican a la sanidad; la cifra era de sólo un 3,5 por 100 del producto nacional bruto en la época en que Cayce pronunciaba sus lecturas. Otros miles de millones de dólares se gastan en productos de salud «blandos», que sirven para que tengamos los dientes blancos, menos sudor, menos caspa en el pelo y menos arrugas en la cara. También se gastan enormes sumas cada año en investigaciones.

A pesar de este derroche de interés, de dinero y de estudio, parece que no nos aproximamos siquiera a comprender mejor lo que es la salud. Nuestro planteamiento actual se basa firmemente en una filosofía materialista, y está movido, incorrectamente, por un temor insuperable a la enfermedad y a la muerte.

Históricamente, salud siempre ha sido sinónimo de perfección. La palabra inglesa *health* («salud») procede de la misma raíz que la palabra *wholeness* («integridad»), de la que procede también la palabra *holy* («sagrado»)*; un requisito previo tradicional para que algo fuera tenido por sagrado era su perfección física. Muchas religiones han enseñado que el fiel, para aproximarse a la realidad última, debe reflejar en sí mismo la perfección de ésta con toda la fidelidad que pueda. En el Antiguo Testamento, Dios dice a Aarón que «aquel (...) que tenga algún defecto, no se acerque a ofrecer el pan de su Dios» (Levítico 21,17). Del mismo modo, para los taoístas, la salud es una

* La palabra española *salud*, por su parte, del latín *salus*, está relacionada etimológicamente con *salvación*. (N. del T.)

manifestación de la armonía del cielo sobre la tierra. El Nei-Ching, texto clásico de la medicina china, de 4.000 años de antigüedad, habla de los antiguos sabios «que comprendían el Tao, que seguían el modelo del yin y del yang, y que vivían en armonía con las artes de la adivinación (...) y que así podían vivir más de 100 años y seguir activos sin quedarse decrepitos, pues su virtud era perfecta y jamás se veía amenazada». Lo que se da por supuesto es que la salud es un reflejo del progreso espiritual.

Pero la salud *perfecta* es muy improbable para la mayoría de nosotros. Afortunadamente, la salud supone también un proceso. Nuestros cuerpos viven en un estado de equilibrio dinámico, centrados en algún punto del continuo que va de la *enfermedad*, pasando por el malestar y por el bienestar, hasta la *salud floreciente*. Todos experimentamos oscilaciones diarias del péndulo a lo largo de este continuo. Tome nota de cómo se siente durante siete días y reconocerá el fenómeno. Una mañana puede sentir la garganta irritada. Otro día puede tener dolor de cabeza, o una simple sensación de pesadez. Ciertamente demostró que un 80 por 100 de la población sufre algún tipo de molestia física cada semana.

¿Quiere esto decir que nunca podemos estar «sanos»? Ni mucho menos. Con independencia de nuestro estado físico actual, todos podemos empezar a aproximarnos a una vida más feliz y a una salud positiva. A pesar del dolor, de sus incapacidades o de la vejez, una persona puede ser un proceso vivo de bienestar. El requisito previo más importante es la decisión libre por parte del individuo de convertirse en una persona que cambia y que se desarrolla.

Las lecturas de Cayce solían preguntar a los individuos por qué querían mejorar: «¿Qué harías con tu mente y con tu cuerpo si volvieran por completo a la normalidad en esta experiencia?» (núm. 3684-1). En la medida en que somos capaces de elegir actos de amor y de desarrollo espiritual como respuesta a esta pregunta, nos marcamos un rumbo que conduce a la verdadera salud a todos los niveles de nuestro ser. Pero «cuando el cuerpo se vuelve tan satisfecho de sí mismo, tan centrado en sí mismo, que se niega a cambiar de actitud (...) no se puede producir una curación...» (núm. 3124-2).

Como ayuda en este proceso, debemos estudiar y comprender en primer lugar la enfermedad, y el papel que desempeña en nuestras

vidas. Antes de nada, ¿Por qué caemos enfermos? Esta pregunta es un reflejo de una de las grandes preguntas de la filosofía: ¿por qué existe el mal en el mundo? La enfermedad es sufrimiento. Sin duda, un Dios omnipotente y cuyo amor es infinito no permitiría que sus hijos o hijas sufrieran de esta manera.

La respuesta es que somos nosotros mismos quienes hemos creado nuestra enfermedad, y no Dios. La enfermedad da a entender que no estamos completos, y, por lo tanto, nos transmite un mensaje:

Por lo tanto, se puede decir en verdad que estar en desacuerdo [con la ley divina] puede producir enfermedades, trastornos, alteraciones, problemas, en un cuerpo físico (...) Ojalá todos aprendieran de ello y no dijeran: «Sí, lo comprendo, pero mis deseos, y mi cuerpo, y mi debilidad... y esto, y aquello... y yo no lo hice» ¿Quién lo hizo entonces?

A muchos puede parecerles difícil aceptar esta afirmación, pero acabaráis por saber que es cierto: el ser no padece defectos ni daños, salvo si tú has creado la causa en tu conciencia, en tu ser interior (núm. 262-83)

Verdaderamente es difícil aceptar esta afirmación. Las lecturas solían dificultarlo más todavía hablando de «desacuerdo con la ley divina» en lugar de *pecado*. La palabra inglesa *sin* («pecado») procede del léxico de los arqueros anglosajones; quería decir « tiro desviado del blanco ». Al decir que «la enfermedad es pecado», las lecturas están diciendo que la enfermedad prueba que nuestras decisiones están desviadas del blanco de la ley universal. Puede tratarse de un caso tan sencillo como el de tomar la decisión de comer alimentos inadecuados. Pero la verdad es que «no hay nada fuera del ser tan temible como aquello que se puede construir o forjar dentro de la propia existencia mental y material del ser» (núm. 1928-1).

Esta relación entre la enfermedad y el pecado hace sentirse incómodas a la mayoría de las personas. Uno de los aspectos más interesantes del descubrimiento de las bacterias por parte de Pasteur era el de que la enfermedad se podía achacar a fuerzas externas. Ya no era culpa nuestra; eran esos bichitos los que nos atacaban. Formaba parte de nuestro destino incontrolable. Nos estamos distanciando, como sociedad, del concepto de la responsabilidad personal. El asesinato se

achaca a una locura pasajera. Cuando nos caemos de una escalera, es el fabricante de ésta quien tiene la culpa y nos debe una indemnización. La enfermedad también debe ser culpa de otro. La teoría de los microbios de Pasteur alivió nuestras conciencias, y preferimos no hacer caso de su advertencia: «El microbio no es nada; el terreno lo es todo.» El problema de por qué una persona caía enferma y otra seguía sana después de ser atacadas por el mismo virus se dejó archivado para más tarde.

La relación entre enfermedad y pecado también nos hace sentirnos incómodos porque nuestra sociedad es proclive a los juicios de valor. Enseguida encontramos culpas, responsabilidades, y, con ellas, creamos sentimientos de culpabilidad. Un editorial de la revista médica *New England Journal of Medicine*, publicado en el número de junio de 1985, recomendaba que se abandonasen los nuevos planteamientos sobre el cáncer basados en las relaciones mente-cuerpo. Uno de los motivos más importantes que se aducían era que cada vez eran más los pacientes que padecían sentimientos de culpabilidad: por haber contraído la enfermedad en primer lugar, y, más tarde, si no mejoraban, por ser incapaces de dar la vuelta a la situación.

Teniendo en cuenta nuestra actitud actual hacia la enfermedad, no le faltaba razón al editorial citado. En primer lugar, porque dado que nos aproximamos a la muerte con miedo, ésta representa necesariamente un fracaso. No debía ser así. En segundo lugar, porque nuestra espiritualidad suele estar cargada de juicios de valor. El mensaje que transmitió Jesús a los que rodeaban a la mujer en el pozo, dispuestos a lapidarla, se puede aplicar a nuestras opiniones sobre las personas enfermas que nos rodean. Todos estamos haciendo el mismo viaje.

El hecho de asumir la responsabilidad de nuestra propia salud no supone cargar con las culpas del pasado, pero sí representa una participación personal en el presente. La enfermedad no es un castigo, pero sí tiene un significado. Unos seres espirituales (como nosotros) no lo querrían de otra manera. La enfermedad debe desempeñar un papel en nuestra peregrinación espiritual. Mucho peor sería que todo nuestro sufrimiento y dolor careciera de significado y de propósito.

Pues cada alma debe alcanzar la comprensión de que, sea cual sea la experiencia, si no hay resentimiento, si no hay oposición (...), es

para la comprensión del alma, y traerá una mayor comprensión de lo espiritual en el cuerpo físico (núm. 1242-6).

En lugar de gritar airadamente: «¿Por qué yo?», debemos preguntarnos en silencio «¿Por qué yo?», y buscar la respuesta en nuestro interior. La enfermedad puede servir de maestra, de giro por el que miramos atrás en nuestro mundo tridimensional de causas y efectos, y de proceso purgativo para volver a llevarnos a Dios.

La enfermedad puede presentar, de hecho, oportunidades inigualables de desarrollo. En 1977, el científico belga Ilya Prigogine recibió el premio Nobel de química por su teoría de las estructuras disipativas. Prigogine presentó su teoría como respuesta a la segunda ley de la termodinámica, que afirma que el universo se agota, que todo se mueve de un nivel superior de energía a otro inferior, del orden al caos. Prigogine demostró, con razonamientos matemáticos, que si bien la segunda ley de la termodinámica se cumple en el conjunto total del universo, el proceso se puede invertir en circunstancias muy concretas, y un sistema energético se puede reorganizar y volver a un estado superior.

Para que ello suceda, son necesarias dos cosas. La primera es la existencia de una estructura disipativa. Prigogine llamó así a las estructuras que consumen energía del entorno y que arrojan residuos al mismo. Él comprendió, y con él el comité del premio Nobel, que esta definición abarca algo más que simples procesos químicos en un laboratorio. Nuestros propios cuerpos, así como nuestras células, serían estructuras de ese tipo. En segundo lugar, este sistema energético debe colocarse en una situación de desequilibrio, debe desplazarse de su estado normal.

Cuando se cumplen estas dos condiciones, un solo suceso aislado puede provocar consecuencias sorprendentes. Sus resultados pueden aumentarse enormemente, y el sistema puede reorganizarse hasta alcanzar un nivel superior de energía y de complejidad. En nuestro caso, la enfermedad puede someter a nuestros cuerpos a tal tensión que se convierte en la ocasión para reorganizar nuestros esquemas hacia la salud. «Y, en vez de que las enfermedades (...) se conviertan en obstáculos para ti, que te sirvan de escalones para acceder a una vida mayor y más abundante de servicio en Su Nombre» (núm. 1452-1).

Dedique un momento a situar todo esto en la perspectiva de su propia vida. Recuerde los cinco momentos de mayor tensión que haya vivido, aunque acabaran en «fracasos». ¿Qué aprendió usted de estas experiencias? ¿Las convirtió, o pudo convertirlas, en escalones?

Incluso con esta visión, puede resultar difícil asumir responsabilidades cuando no comprendemos cuál es la causa de nuestro malestar. Todos comprendemos las reacciones inmediatas: cuando comemos demasiado, nos duele el estómago; si hacemos demasiado ejercicio, tenemos agujetas al día siguiente. Pero esta relación directa es más difícil de detectar en las enfermedades crónicas, cuando la causa y el efecto están sometidos a una curvatura del espacio-tiempo, y no siempre salta a la vista la relación temporal. Los síntomas (como las imágenes de un sueño o las metáforas de un poema) pueden darnos información y ser interpretados a muchos niveles. Cierta mujer preguntó a Cayce cuándo y dónde habían empezado todos sus problemas. La respuesta fue que habían comenzado hacía unos treinta y cinco mil años. El hecho de que un comienzo no salte a la vista no quiere decir que no exista.

Un buen terreno donde empezar a buscar las causas de nuestros síntomas físicos son nuestros hábitos. Pitágoras dijo: «El hombre, con sus hábitos, pone en marcha las fuerzas que acaban por destruirlo.»

Aunque sea a regañadientes, la ciencia de la Medicina reconoce actualmente que las causas de muchas enfermedades tienen un poderoso componente conductista. Las cuatro causas de muerte principales en los Estados Unidos son las enfermedades cardíacas, el cáncer, los ataques vasculares cerebrales y los accidentes. La alimentación, el tabaco y el consumo de alcohol influyen sobre cada una de ellas; esto llevó a un ministro de Sanidad a observar que es nuestro estilo de vida lo que nos está matando.

¿Qué son los hábitos, y dónde residen? Nuestros hábitos no son más que los esquemas por los que vivimos, las fórmulas por las que reaccionamos a nuestro mundo. Un hábito, por definición, nos hace ceñirnos a una conducta determinada sin pararnos a estudiar si esa conducta es prudente. Muchas de estas pautas nos hacen un buen servicio. Solemos conducir nuestro automóvil de manera instintiva, liberando nuestra conciencia para pensar en otras cosas mientras viajamos. Es cierto, por supuesto, que a veces seguimos direcciones dife-

rentes de las que habíamos pensado en un principio: nos dirigimos al trabajo, por ejemplo, cuando en realidad queríamos ir a la tienda. Estos condicionamientos también nos pueden causar problemas. Por ejemplo, muchas de nuestras pautas inconscientes de conducción nos pondrían en peligro (a los conductores de otros países) en Inglaterra, donde se conduce por la izquierda.

Nuestro cuerpo también está sujeto a caer en los hábitos. El poder del condicionamiento fisiológico quedó claro con el famoso experimento de Pavlov a principios del siglo XX. Cada vez que daba a sus perros carne, que les hacía segregar saliva de manera natural, hacía sonar un timbre. Al cabo de cierto tiempo, los perros segregaban saliva con sólo oír el timbre.

Parece ser que todo el cuerpo, hasta las células de nuestro sistema inmunitario, está sujeto a estos condicionamientos. En la década de 1970, el doctor Robert Ader, de la Universidad de Rochester, lo demostró inyectando en ratas una sustancia inmunodepresiva llamada ciclofosfamida, y añadiendo sacarina al agua que bebían las ratas. Al cabo de poco tiempo, bastaba con el sabor de la sacarina para deprimir el sistema inmunitario de las ratas.

En otro estudio apasionante, una serie de voluntarios de los que se sabía que tenían una reacción positiva a una prueba cutánea de tuberculina se sometieron durante cinco meses al experimento siguiente. Todos los meses se presentaban en una misma habitación, amueblada del mismo modo y donde los recibía una misma enfermera. Siempre veían un frasco rojo que contenía tuberculina y un frasco verde que contenía una solución salina, y éstas se inyectaban en cada ocasión cada una en un brazo, siempre del mismo modo. Cada mes, estos voluntarios reaccionaban a la tuberculina con un enrojecimiento de la piel. Al sexto mes se invirtieron los contenidos de los frascos sin que lo supieran los voluntarios. ¿Resultado? Los voluntarios, en su conjunto, apenas reaccionaron a la tuberculina. Se habían condicionado a que el frasco verde no les produciría reacción, y esto bastó para deprimir la reacción de sus sistemas inmunitarios a la tuberculina.

Los condicionamientos fisiológicos de este tipo afectan constantemente al modo en que reaccionamos ante el mundo. Basta con uno o dos episodios de angustia que se puedan relacionar con un suceso concreto (hablar en público, hacer un examen o quedarse atrapado en

un embotellamiento de tráfico cuando se llega tarde a una cita) para que reaccionemos del mismo modo la próxima vez que nos encontremos en una situación semejante, aunque ya no estemos sujetos a la misma amenaza. El condicionamiento establece un circuito de memoria fisiológica.

Podemos compararnos con un equipo de música con varias pletinas para casetes. Junto al aparato hay una colección de cintas, y cada una de ellas lleva una etiqueta con el nombre de cualquier situación con que podemos encontrarnos. Cuando reaccionamos ante diversas situaciones, vamos pasando de una cinta a otra. Es como suele decirse: «Me has dado en el botón.» Metemos una cinta y reproducimos un conjunto determinado de conductas y de pensamientos, sin haber tomado verdaderamente la decisión de obrar así. Pensamos, hablamos, sentimos y actuamos lo que está grabado en esa cinta determinada. Nuestras emociones también están integradas inseparablemente en este sistema de cintas.

¿Cuál es la equivalencia anatómica de este equipo de música? ¿Dónde residen estos circuitos de memoria fisiológica de las emociones? Los psicólogos no se ponen de acuerdo sobre dónde empiezan exactamente estos circuitos, si en la mente o en el cuerpo. Las dos teorías psicológicas más antiguas sobre las emociones nos ilustran la diferencia. Walter Cannon afirmaba que las emociones se originan en la mente. Desde allí, el mensaje se transmite por el sistema nervioso hasta los órganos del cuerpo para producir cambios en su actividad. Dicho de otro modo, si vemos un oso en el bosque, decimos «tengo miedo», y el mensaje se transmite a nuestros órganos, provocando la aceleración del pulso y de la respiración y el envío de sangre de los órganos a los músculos. Dicho de una manera más sencilla, nos reímos porque estamos alegres, lloramos porque estamos tristes y temblamos porque tenemos miedo. El cuerpo cambia en función de la mente.

En contraste directo con esta postura está la teoría que desarrollaron, cada uno por su lado, William James, el gran psicólogo de Harvard, y Carl Lange, escandinavo. Su teoría afirma que un suceso dado desencadena automáticamente una pauta de cambios corporales. A continuación, el cerebro reconoce esta pauta como propia de una situación determinada y la etiqueta como tal. Siguiendo con el ejem-

plo del oso en el bosque, la visión del animal desencadena ciertos cambios que afectan a nuestro corazón, a nuestra respiración y a nuestros músculos. A continuación, estas señales llegan al cerebro y nos damos cuenta, instantáneamente, de que tenemos miedo. Dicho de otro modo, estamos contentos porque reímos, tristes porque lloramos, y tenemos miedo porque temblamos.

La primera teoría afirma que la pauta se encuentra en la mente, y que se traslada al cuerpo por el sistema nervioso autónomo. La segunda dice que las pautas están en el cuerpo, y que son recogidas por el sistema nervioso autónomo y se comunican a la mente. El sistema nervioso autónomo tiene un papel fundamental en ambas teorías, y en él es donde centran su atención las lecturas de Cayce, que lo consideran el punto de apoyo esencial de todo este proceso.

Las lecturas indican que la formación de hábitos tiene lugar en la mente subconsciente, que las propias lecturas relacionan directamente (como se recordará del capítulo 2) con el sistema nervioso autónomo. Se señala al sistema nervioso simpático, al que en las lecturas de Cayce se llama «el cuerpo impulsivo» o «imaginativo», como sede de estas pautas de memoria. Con este sistema, nuestra mente y nuestro cuerpo están vinculados entre sí inseparablemente. Los mismos cambios fisiológicos de nuestro cuerpo están acompañados del correspondiente cambio de nuestro estado mental-emocional. Asimismo, todo cambio de nuestras percepciones, actitudes y emociones se traduce por el cuerpo a una fisiología alterada.

¿Dónde surgen inicialmente estas pautas? Las lecturas de Cayce dan un paso más y designan nuestros hábitos con una palabra oriental, *karma*. Teniendo en cuenta que ésta palabra no representa otra cosa que la ley de la causalidad de los científicos, o que el destino del alma desde el punto de vista religioso, su esencia es que todos debemos recoger lo que sembramos. Su valor para nosotros radica en el modo en que combina los conceptos científicos y religiosos sobre el posible origen de nuestros hábitos o pautas. Nos ayuda a considerar la posibilidad de haber vivido vidas anteriores, y a considerar también que las pautas actuales pueden ser el resultado de decisiones que hemos tomado durante esas vidas anteriores. Por ejemplo, a una mujer se le dijo que era alérgica a ciertas sustancias que había utilizado mal en una vida anterior. Del mismo modo, a un muchacho que se

orinaba en la cama por la noche se le dijo que esto era consecuencia de haber intervenido en las ordalías del agua que se aplicaban a los acusados de brujería en Salem (Massachussetts). Pero no todo el karma es tan distante ni tan pintoresco, como se aprecia en la siguiente respuesta:

P.: Dado que todas las enfermedades son causadas por el pecado, ¿cuál es exactamente la causa de mis problemas de colon y de estreñimiento?

R.: El pecado de negligencia. La negligencia es tan pecado como el rencor, como la envidia... (núm. 3051-7).

La pauta de tratar a nuestros cuerpos con negligencia en esta vida no es tan espectacular, pero sus efectos son igualmente reales.

Volvamos a la pregunta de «¿Por qué queremos curarnos, para empezar?» Si la enfermedad ha de desempeñar un papel significativo en nuestras vidas, no podemos conformarnos con volver a las mismas pautas que nos hicieron enfermar la primera vez. Si nos conformamos con ello, la promesa dice que nos volveremos a encontrar una y otra vez con la pauta hasta que la cambiemos. Es con este espíritu con el que Jesús decía a los que curaba: «Vete y no peques más.» En otras palabras: ve y cambia la pauta que te sacó de la armonía en primer lugar: utiliza la enfermedad como el proceso de transformación que debe ser.

En la lucha por sobrevivir a una situación de tensión, suele surgir una nueva manera de ser, mucho más satisfactoria que la antigua. Todas las culturas y religiones hacen uso de los arquetipos de la muerte y del renacer al estudiar el cambio y el desarrollo. La Pascua cristiana y la judía, símbolo de la muerte y del renacer a una mayor libertad, son metáforas de nuestra liberación de los condicionamientos anteriores y de las pautas de existencia superadas. La planta tierna y joven que brota de una semilla que muere, y el ave fénix que renace de sus cenizas, son variaciones sobre el tema de que la vida es un proceso continuo de desarrollo. La historia está llena de ejemplos de personas que han experimentado algún tipo de transformación personal como consecuencia de una enfermedad grave o de un accidente que las dejó inválidas. Un ejemplo es el caso de Hellen Keller. Cuan-

do somos capaces de aprovechar cada experiencia como herramienta para la autoexploración y el desarrollo, entonces vamos por el buen camino hacia la salud. El cuerpo puede quedarse atrás, incluso a una distancia de una vida entera (recuerde: lo físico es el resultado), pero eso no tiene importancia. Ha empezado la verdadera curación.

Y ésta es la belleza de los circuitos de memoria que se encuentran en el sistema nervioso autónomo. Podemos «corregir hábitos formando otros. ¡Todo el mundo!» (núm. 475-1). El sistema nervioso autónomo es realmente un sistema condicionable. Cada vez que accedemos a un recuerdo, tenemos la posibilidad de trabajar con él. Podemos reforzar esa pauta de memoria (consciente o inconscientemente), o podemos emprender el proceso de apagarla por decisión propia. En cualquier momento dado, podemos elegir cualquiera de nuestras cintas.

Pero los hábitos tienden a persistir, a no ser que nos aproximemos a una mayor autoconciencia y que optemos conscientemente por cambiar nuestros esquemas. Para que siga adelante el desarrollo, la vida se debe caracterizar por estos actos y no por las reacciones basadas en los hábitos. Henry Ford señaló que «algunos se creen capaces de hacer algo, y otros se creen incapaces; ambos tienen razón.» En los dos capítulos siguientes le ayudaré a darse cuenta de que *existen* herramientas que le ayudan a realizar su transformación deseada.

PAUTAS PARA LA VIDA: LAS HERRAMIENTAS ESPIRITUALES PARA LA SALUD

... La curación de lo físico sin el cambio de los aspectos mentales y espirituales ayuda realmente poco a los individuos a la larga.

Lectura de EDGAR CAYCE núm. 4016-1

Así como no debéis intentar curar los ojos sin curar la cabeza, ni curar la cabeza sin curar el cuerpo, tampoco debéis intentar curar el cuerpo sin curar el alma.

PLATÓN

Hasta mediados de la década de 1970, la ciencia creía que una buena parte del funcionamiento interno de nuestro cuerpo actuaba de manera independiente, fuera de nuestro control. Ahora sabemos que los órganos pueden aprender a realizar diversas tareas, del mismo modo que nosotros aprendimos una vez a caminar o a montar en bicicleta. Podemos subir o bajar nuestra presión arterial, modificar el ritmo cardíaco, alterar las ondas cerebrales, e incluso enseñar a los riñones a modificar la velocidad con que forman la orina. Estamos descubriendo actualmente que el propio sistema inmunitario está a nuestro alcance. Así se establece una diferencia importante entre nuestro cuerpo físico y el *hardware* o componentes físicos de un ordenador: *nosotros podemos* aprender a reprogramarnos a nosotros mismos. Si nuestros hábitos nos están matando, podemos cambiarlos.

Esto parece bastante sencillo. Pero el modo en que se pueden conseguir estos cambios sigue siendo un profundo misterio. No podemos cambiar un hábito limitándonos a expresar un deseo y una intención. El proceso es muy diferente del de mover una mano. Nuestros circuitos de memoria fisiológica están almacenados en un lugar de difícil acceso para las células que se encuentran en las finas capas de la corteza cerebral.

Seguramente existen buenos motivos para ello. El filósofo de la medicina Lewis Thomas dijo que prefería tener que tomar los mandos de un Boeing 747 a 12.000 metros de altura a que le dijeran que tenía que controlar directamente las cerca de quinientas funciones que realiza su hígado. Afirma que se considera «bastante menos inteligente» que su hígado.

No obstante, las pautas de reacción de nuestras glándulas y neuronas ya influyen sobre el funcionamiento de nuestros órganos. Si estos mensajes indican pautas de enfermedad, requieren nuestra atención.

Las lecturas de Cayce nos dicen que el alma superior controla los hábitos, en vez dejarse controlar por ellos. Si convenimos en ello, parece ser que tenemos dos opciones. La primera es intentar determinar las pautas espirituales, mentales y físicas que causan nuestros problemas; a continuación, trabajar para cambiarlas. Éste es el modo kármico de enfrentarnos a nuestras pautas. Buckminster Fuller captó la esencia de este planteamiento cuando dijo: «Todo lo que han aprendido los seres humanos tuvo que ser aprendido únicamente como consecuencia de las experiencias de prueba y error. Los humanos sólo han aprendido de sus errores.»

De los textos de Cayce se desprende una teología que dice que este planteamiento no sólo es el más lento, sino que siempre ha terminado en fracaso. Parece ser que aprendemos despacio; a pesar de las diversas vidas que hemos atravesado, simplemente no nos hemos enterado. En consecuencia, se nos ha allanado un segundo camino. Jesús se convirtió en el Cristo y manifestó la pauta perfecta sobre la Tierra. A su muerte, la cortina que cubría el sanctasanctorum se rasgó en dos, como símbolo de los nuevos caminos de acceso a Dios. A Dios ya no se le debe buscar en forma de nube, o en una zarza ardiente; en vez de ello, Dios está dentro de nosotros, esperándonos. Hablando desde un punto de vista práctico, nuestras pautas se han

puesto a nuestro alcance para que podamos cambiarlas sin tener que enfrentarnos a ellas de un modo kármico.

Este concepto se expresa con la palabra *gracia*.

Parece ser que existen al menos dos maneras de trabajar con la gracia.

El Nuevo Testamento enseña que la gracia nos viene como don de Dios, a consecuencia de nuestra fe. No se alcanza por nuestro propio esfuerzo. Ésta es la esencia del primer camino. «Existe la gracia por el poder de la creencia (...) en lo divino» (núm. 3249-1).

Sabemos que la fe, por sí sola, puede producir cambios profundos en nuestra fisiología. Hace dos mil años, una mujer tocó el borde de la túnica de Jesús y se curó de un flujo de sangre uterino crónico. El Cristo explicó que su fe la había salvado. Un ejemplo negativo espectacular del mismo efecto se puede apreciar en la práctica del vudú, propia de algunas culturas. Existen muchos casos documentados de muertes atribuidas al vudú. En todos los casos, las víctimas conocían la existencia del hechizo y creían firmemente en su poder.

Otro ejemplo del poder de la esperanza es el fenómeno de la pseudociésis o falso embarazo. En estos casos, por el hecho de que la mujer crea que está encinta, se le agrandan los pechos y se le hacen más sensibles, se le agranda el abdomen a la velocidad normal en un embarazo, y puede llegar a segregarse leche. Algunas mujeres han sentido, incluso, movimientos fetales. Un famoso ejemplo de este fenómeno es el «embarazo» que tuvo María Tudor en el siglo XVI. Duró nueve meses y terminó en dos episodios de falso parto.

Las curaciones por la fe dependen también de ésta. En su libro *Persuasion and Healing: A Comparative Study of Psychotherapy* («La persuasión y la curación: Un estudio comparativo de la psicoterapia»), Jerome Frank, doctor en Medicina, cita un experimento realizado en la década de 1950 en el que intervinieron tres mujeres hospitalizadas. Una de ellas se estaba muriendo de cáncer metastásico; otra tenía una afección crónica de la vesícula, y la tercera se estaba recuperando muy mal de una operación abdominal y «era prácticamente un esqueleto». El médico de las tres mujeres pidió a un sanador local bien conocido que practicaba curaciones por la fe que intentase curarlas a distancia. El sanador se puso a trabajar, sin que el médico dijera nada a sus pacientes. No sucedió nada. A continuación, el médico

habló a las mujeres del sanador y dijo que éste intentaría ayudarlas a distancia, en un día y a una hora determinados. En esta ocasión, el sanador no hizo nada. En la hora indicada se observó que las tres mujeres mejoraban espectacularmente. La mujer que padecía la afección de vesícula se sintió mejor de pronto, pudo marcharse a su casa y pasó varios años libre de síntomas. La que había sufrido la operación se curó para siempre. Y la que padecía cáncer se recuperó de su grave anemia y de la retención de líquidos, lo suficiente como para poder volver a casa y realizar sus tareas domésticas. No padeció más síntomas hasta su muerte.

La fe suele reforzarse con un estímulo externo, ya sea la alusión a un sanador o el empleo de una píldora. A finales de la década de 1950, el doctor Bruno Klopfer participaba en los ensayos de un nuevo medicamento, el Krebiozen, que se presentaba como una panacea milagrosa contra el cáncer. Cierta paciente, que tenía un linfoma avanzado que le afectaba al sistema inmunitario, respondió maravillosamente al tratamiento con el medicamento. Sus tumores cancerosos «se disolvieron como bolas de nieve. Algunos meses más tarde, los periódicos anunciaron que el medicamento había quedado desacreditado y que se consideraba ineficaz. Los tumores del paciente volvieron a aparecer en poco tiempo.

El doctor Klopfer, que sospechaba que la fe del paciente era la causa de su «curación» primera, dijo al paciente que había conseguido una versión nueva, más potente, del medicamento. Se puso a tratar al paciente sólo con agua destilada. Los tumores volvieron a disolverse. Pocos meses más tarde se publicaron unos estudios que demostraban definitivamente que el Krebiozen era inútil. Los tumores reaparecieron rápidamente, y el paciente murió poco después.

Siguiendo el modelo de nuestras pautas como cintas de casete, la fe puede ofrecernos una manera espectacular de cambiar la cinta de la pletina. El hecho de introducir una cinta de esperanza o de confianza producirá cambios psicológicos que facilitarán la curación. Por otra parte, una creencia dañina (en las prácticas del vudú, por ejemplo) puede producir una fisiología que bloquee la curación y llegar a destruirnos. Las lecturas de Cayce advertían a cierto médico que como mejor podía ayudar a sus pacientes era ayudándoles a generar creencias positivas:

...La personalidad de suscitar esperanzas, de crear confianza, de llevar el conocimiento de la fe a la conciencia del individuo es muy necesaria (...) Así, la entidad puede, aplicando sus capacidades como conversador (...), ofrecer gran ayuda, mucha más que por el uso de los medicamentos o del bisturí (núm. 5083-2).

La mayoría de los médicos no son plenamente conscientes del poder que tiene la fe en el proceso de curación. En consecuencia, raramente la aprovechan plenamente. Cierta lectura dijo que a una persona se le podía poner una inyección de algo y decirle que era otra cosa, y que lo más probable era que su cuerpo respondiera como si la sustancia que imaginaba fuera la verdadera.

Esto se ha comprobado en experimentos. Otro experimento citado por el doctor Frank en su libro *Persuasion and Healing* se realizó con una mujer que tenía náuseas matutinas. Se dijo a la mujer que iba a recibir un poderoso medicamento que servía para aliviar las náuseas. En vez de ello, recibió jarabe de ipecacuana, medicamento que se utiliza en las salas de emergencia para provocar el vómito a las personas que han tomado venenos; se había comprobado previamente que este producto provocaba vómitos en la mujer. Después de recibir el jarabe de ipecacuana, la mujer anunció que tenía menos náuseas. Un instrumento de medida que se le implantó en el estómago confirmó objetivamente que el estómago de la paciente no respondía a la medicación. El poder de la fe de esta persona era más fuerte que el medicamento. A los médicos, que están orgullosos de su reciente alianza con la ciencia, esto les recuerda demasiado a la magia. La mayoría de ellos no están dispuestos a aprovechar lo mejor de ambos mundos.

Pero la curación como consecuencia de la fe no siempre es permanente. Muchas enfermedades requieren un periodo de curación más largo que la relativamente breve alteración de la fisiología que se consigue en una experiencia de fe. El doctor Jerome Frank, del que ya dijimos que se interesaba por el poder de la fe, hace notar que «a nadie le ha vuelto a crecer un brazo o una pierna en Lourdes». Parece ser que las curaciones por la fe están sometidas a las limitaciones de nuestra fisiología, y es difícil mantener la fe con la profundidad necesaria durante un periodo largo. Es más fácil volver a las viejas cintas.

Existe un segundo camino hacia la gracia. Este planteamiento puede ayudar a mantener una fisiología de fe y, con el tiempo, puede incluso cambiar las cintas con las que respondemos a una situación dada. Las técnicas de este segundo camino sacuden la pletina de las casetes, que es el sistema nervioso autónomo (SNA). De acuerdo con la teoría de las estructuras disipativas de Ilya Prigogine, cuando el SNA está sometido a tensión o se altera su equilibrio normal, se nos presenta la oportunidad de trabajar directamente sobre nuestras cintas.

Las investigaciones han puesto de manifiesto que las amplias pautas de memoria de nuestro subconsciente rara vez cambian en respuesta a mandatos directos. Pero esta memoria se hace mucho más accesible en estados fisiológicos producidos por el trastorno de nuestro equilibrio autónomo normal. Este concepto es la base de la mayoría de las terapias que se dirigen simultáneamente a la mente y al cuerpo. Existen numerosos métodos que pueden provocar estos cambios. Estas técnicas están insertas en el tejido de todas las religiones y de la sociedad en su conjunto. Tanto los meditadores que practican el budismo zen como los que intervienen en las danzas tribales las aplican. Estudiaremos ahora cómo es que dan resultado.

Todas estas técnicas se basan en su capacidad para manipular el SNA, apartándolo de su equilibrio normal. El equilibrio del SNA está controlado por el hipotálamo, una parte de nuestro cerebro que tiene el tamaño de una ciruela pequeña, y que está situado inmediatamente por encima de la pituitaria. El hipotálamo tiene muchas conexiones con otras partes del cerebro, y se cree que es el centro de control de las comunicaciones entre nuestra mente y nuestro cuerpo. Como tal, regula las glándulas endocrinas y el sistema inmunitario, además del SNA.

En 1940, el premio Nobel Walter Hess, de nacionalidad suiza, descubrió que el estímulo de zonas diferentes del hipotálamo de un animal puede producir estados fisiológicos diametralmente opuestos entre sí. Uno de estos estados consiste en un nivel elevado de actividad, parecido a la respuesta de «lucha o huida», y que hace, entre otras cosas, que el corazón lata más aprisa, que suba la tensión arterial, y que las glándulas sudoríparas funcionen a toda potencia. El estímulo de otra parte del hipotálamo puede acallar todo el cuerpo: se reduce el tono muscular y el pulso, y las ondas cerebrales son semejantes a las del sueño; en conjunto, se produce un estado de descanso

y relajación profunda. En términos del SNA, estos cambios son desviaciones con respecto del equilibrio normal en reposo. En el primer estado, el sistema nervioso simpático se hace dominante, mientras que en los cambios físicos citados en segundo lugar es el sistema nervioso parasimpático el que domina.

Como hemos señalado, parece ser que una alteración del equilibrio del SNA en cualquiera de los dos sentidos abre la pletina y nos permite cambiar las cintas. Muy relacionadas con estos cambios fisiológicos están las experiencias de estados alterados de la conciencia. Nuestra conciencia física habitual, alojada en la corteza exterior de nuestro cerebro, es acallada, y se han experimentado estados místicos en ambos extremos de este espectro autónomo.

Estos estados alterados se aprovechan en diversas prácticas culturales y religiosas para crear o cambiar nuestras pautas de memoria. Entre los ejemplos en los que interviene el sistema nervioso simpático se cuentan las danzas circulares de los derviches sufíes y los gritos prolongados y las contracciones abdominales violentas de los practicantes del zen ishiguro. En Occidente, éstos estados intervienen en los actos religiosos y en las curaciones de los cristianos carismáticos. En la sociedad americana, muchos de los rituales que hemos creado para señalar las etapas de la vida desencadenan también el control del sistema nervioso simpático, y pueden ayudarnos a adaptarnos a nuevas pautas de vida. Los actos como las bodas suelen ser complicados, «para que toda la familia disfrute de ellos»; pero también pueden activar el sistema de «lucha o huida».

Muchas otras prácticas religiosas y culturales se basan en acallar el sistema nervioso simpático y en cargar de energía el sistema nervioso parasimpático. La meditación, la hipnosis, la relajación muscular progresiva, la biorretroalimentación o «biofeedback» y las ceremonias a la luz de las velas son ejemplos de ello.

¿Es posible, verdaderamente, comparar los efectos de la meditación sobre nuestros circuitos de memoria con los gritos y alaridos de una danza guerrera? Las lecturas de Cayce dicen que sí. La diferencia es que los cambios producidos por esta última conducen a resultados negativos, mientras que aquélla tiene un propósito espiritual positivo.

Existe una dicotomía similar entre los dos grandes métodos con que la psicología aborda el tratamiento de una fobia; dicho de otro

modo, entre los dos métodos que se utilizan para cambiar una cinta determinada con un contenido de temor. El primero, la terapia de implosión, consiste en enfrentar directamente a la persona con su miedo. Si a una persona le dan miedo las arañas, se le presentan películas y más películas en las que aparecen arañas. Después, puede pasar a contemplar arañas de verdad, y sigue trabajando con ellas poco a poco hasta que es capaz de tener una araña en la mano. Como puede suponerse, en esta terapia se provoca la reacción de «lucha o huida».

La segunda terapia es la conocida por el nombre de desensibilización sistemática. Este método consiste en enseñar al individuo fóbico a relajarse por completo o a acallar su sistema nervioso simpático, permitiendo que domine el sistema nervioso parasimpático. Entonces, y sólo entonces, se le permite que piense en las arañas, pero sólo hasta que siente un mínimo cosquilleo de angustia. En ese momento, debe apartar de su mente las arañas y ponerse a trabajar de nuevo en el relajamiento. Esto prosigue hasta que es capaz de pensar en las arañas sin sentir angustia. A partir de entonces, se aumenta progresivamente el grado de contacto con las arañas, como en el primer método.

Ambas técnicas dan resultado. Evidentemente, ambas permiten acceder a la cinta que lleva la etiqueta de «reacción ante las arañas».

La mayoría de las religiones enseñan que, en la elección entre los dos extremos del desequilibrio autónomo, lo más prudente es optar por tranquilizar el sistema. Los textos de Cayce convienen en ello. La meditación es la técnica indicada con más frecuencia por las lecturas para la búsqueda del desarrollo y del cambio espiritual. Las lecturas dicen que *todos* tenemos que aprender a meditar, como un día tuvimos que aprender a andar.

Las lecturas definen la meditación como una sintonización de nuestros cuerpos mentales y físicos con su fuente espiritual. A diferencia de la oración, en la que hablamos con Dios, la meditación es una actividad en la que Dios nos habla a nosotros. Con la práctica constante, no sólo podemos reorganizar nuestras cintas, sino que podemos también alterar las pautas endocrinas que producen nuestras disposiciones y nuestro carácter. *El secreto de la flor de oro*, texto taoísta sobre la meditación, dice que la práctica de la meditación durante 20 minutos al día nos puede ahorrar diez millones de vidas.

La Biblia nos dice que «el que vive en el lugar secreto del Altísimo residirá bajo la sombra del Todopoderoso» (Salmo 91, 1).

Existen diversas técnicas de meditación. El método que proponen las lecturas es sencillo y fácil de aprender. Empiece por marcarse una hora fija del día para la meditación. Su cuerpo llegará a esperar ese momento, y a usted le resultará más sencillo centrar y acallar su mente. El hecho de marcarse una hora fija también le ayudará a no olvidarse de practicar la meditación. Un periodo diario de entre 15 y 20 minutos está bien para empezar.

A continuación, seleccione medios que le ayuden a sintonizarse y a relajarse antes de practicar la meditación. La elección será personal. Entre otros medios que diversas personas han encontrado útiles se cuentan los siguientes: escuchar música relajante o inspiradora; ejercicios de canto o de respiración; ejercicios de cabeza y cuello (los describiremos en el capítulo 9), quemar incienso, o leer la Biblia u otros libros santos.

Mientras se prepara para entrar en el silencio, siéntese en una silla de respaldo recto o tumbese de espaldas. Mantenga la columna vertebral tan recta como le sea posible. Si está tumbado, junte las manos sobre el plexo solar. Si está sentado, déjelas reposar sobre el regazo.

Empiece por unos momentos de oración. Las lecturas dicen que el Padrenuestro tiene una simbología especial que vuelve a despertar pautas que conducen a la meditación, por lo que resulta especialmente adecuado. También es eficaz una oración personal. Si usted no es capaz de acallar su ser y sigue sintiendo angustia, ira o temor, no siga adelante, y dedique el resto del tiempo a la oración.

Tras su oración, repita una afirmación o frase que refleje su principio rector superior. Intente sentir el significado de las palabras. Cuando se sienta elevado, deje de repetir las palabras y concéntrese silenciosamente en el espíritu interior que éstas han creado. Siga así hasta que advierta que su atención se ha distraído con otros pensamientos. No se preocupe: esto es normal. Bendiga lo que haya entrado en su mente, sea lo que sea, y déjelo. Vuelva suavemente a su afirmación y repita el proceso. Estos momentos de silencio elevado son el corazón de la meditación: «El Señor está en Su templo santo: que toda la tierra guarde silencio ante Él» (Habacuc 2, 20).

Cuando termine, disperse generosamente la energía que ha suscitado, cerrando su meditación con una oración por los demás. A no ser que le hayan formulado una petición especial, rodee a los individuos por los que ora con la presencia de Cristo y bendígalos.

Otra técnica que se recomienda encarecidamente en las lecturas de Cayce es la sugestión antes del sueño. Resulta especialmente eficaz en los niños. Las lecturas indican que el momento en que nos dejamos llevar por el sueño, y el inmediatamente anterior, son ideales para acceder a la pletina interior. Este método se recomienda para solucionar diversos problemas físicos y mentales. Cuando accedemos al sueño, se producen muchos de los mismos cambios fisiológicos que se registran cuando meditamos. Nuestras ondas cerebrales y nuestro ritmo cardiaco se lentifican. Nuestra respiración también se hace más lenta y se regulariza, y nuestra tensión arterial se reduce. Nuestro sistema nervioso simpático se serena.

Cuando trabajamos directamente sobre nuestras pautas de esta manera, es importante que apliquemos un planteamiento constructivo. Como señalamos anteriormente, las lecturas recomiendan comenzar cada meditación con una frase elevadora. Del mismo modo, las sugestiones anteriores al sueño deben expresarse con palabras de afirmación, positivas, y no en forma de prohibiciones.

Normalmente suponemos que las técnicas tales como la meditación y la sugestión anterior al sueño son seguras, pero pueden comportar algunos peligros. Algunos textos relacionados con las lecturas advierten que, si no se toman las precauciones pertinentes, «la apertura de la puerta que separa lo físico de lo espiritual producirá una confusión interior, que atacará el punto más débil». Es una afirmación grave. Solemos pensar que la meditación no puede ser sino beneficiosa. El caso de una mujer para la que se pronunció una lectura ilustra esta advertencia. Se quejaba de muchas molestias, entre ellas zumbidos de oídos, mala audición, dolores de cabeza frecuentes, una sensación de torpeza, depresión, y problemas ocasionales de riñones, hígado y pulmones. Su lectura indicó que todo ello se producía porque meditaba cuando estaba angustiada y sin estar preparada físicamente para meditar.

Un estudio en que se comparaba a un grupo de personas que practicaban diariamente la meditación trascendental (MT) con otro grupo

de personas que habían abandonado el primer cursillo de iniciación en ésta llegó a la misma conclusión. Los investigadores tuvieron en cuenta factores como la depresión, la frustración, la inquietud, el aislamiento, la suspicacia y la confusión mental. El estudio descubrió que en un 46 por 100 de los meditadores se había aumentado alguno de estos síntomas, y sólo en un 19 por 100 entre los que habían optado por no meditar. Esto no quiere decir que no debamos meditar, pero sí quiere decir que debemos tener cuidado con lo que pensamos cuando meditamos.

La meditación y otras técnicas semejantes se limitan a abrir nuestras pletinas para que podamos trabajar con las cintas. No tienen ningún efecto sobre lo que hacemos cuando ya nos hemos introducido en el sistema. Una lectura presenta el ejemplo hipotético de una persona cuya *única* influencia fueran sus meditaciones. La lectura afirma que si a esta persona se le sirviesen únicamente datos espirituales durante siete años, podría convertirse en una luz para el mundo. Si se le sirviesen únicamente cosas materiales; se convertiría en un monstruo de Frankenstein, sin idea de lo espiritual. Debemos conocer y especificar *antes de empezar* la dirección que queremos seguir. Recordemos la pregunta de Alicia en el libro *A través del espejo* (continuación de *Alicia en el País de las Maravillas*): «¿Querría decirme, por favor, hacia dónde debo seguir desde aquí?» La respuesta podemos aplicárnosla a nosotros mismos: «Eso depende mucho de adónde quieras ir...»

La tarea fundamental para cada uno de nosotros es conocer el principio rector que está detrás de nuestras decisiones conscientes e inconscientes. Las lecturas de Cayce llaman a este principio «el ideal». Las lecturas añaden que *lo más importante* que podemos hacer es marcarnos un ideal. Antes de ponernos a jugar con nuestras cintas, debemos organizar sus sustitutas. Esto puede aplicarse por igual a las cintas que nos hacen tener el colon irritado como a las que nos mantienen en un estado de ira. «La curación del cuerpo físico, por lo tanto, debe ser antes de todo una elección correcta del principio espiritual que se mantiene como ideal del individuo» (núm. 2528-2). Las lecturas nos recomiendan vivamente a todos que dedicásemos el tiempo necesario a expresar por escrito nuestro ideal.

Un instrumento útil en este sentido es la gráfica de la figura 4-1. el primer paso consiste en elegir una palabra única que describa con

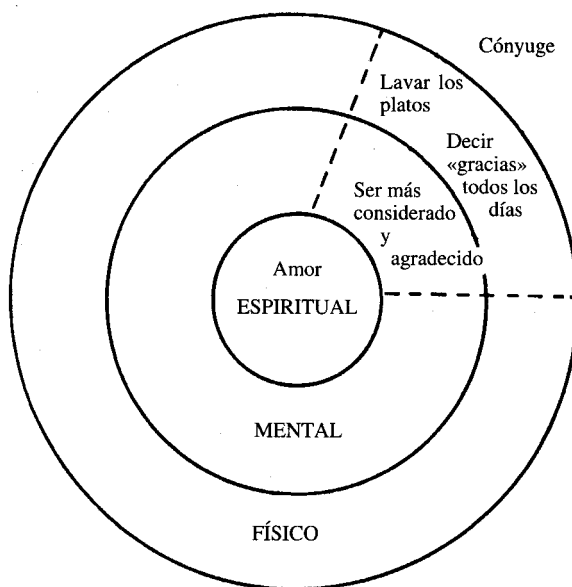


FIGURA 4-1. Gráfica de los ideales.

la máxima precisión su ideal espiritual en este momento. Debe ser la palabra que despierte *lo más elevado* dentro de usted. Puede ser una palabra como *amor*, *servicio*, *Jesús* o *Buda*. Es muy personal, y debe serlo. Es posible que cambie al irse desarrollando usted. Cuando haya elegido esta palabra, escríbala en el círculo pequeño del centro.

A continuación, identifique los diversos campos de su vida, aquellos a los que dedica la mayor parte de su tiempo y de sus energías. Pueden ser, entre otros, su cónyuge o su familia, su trabajo, sus amigos o vecinos, Dios o la Iglesia, y su propio yo. Divida los dos círculos exteriores en segmentos en forma de cuña, uno para cada uno de estos campos. El círculo intermedio estará relacionado ahora con su ideal mental en cada campo, y el círculo exterior, con su ideal físico en cada campo.

Mientras se ocupa de su ideal mental, debe plantearse la siguiente pregunta clave: «*Cuando pronuncio la palabra que he elegido como ideal espiritual, ¿qué actitud se me ocurre que debería regir mis rela-*

ciones en este campo?» Por ejemplo, si el ideal espiritual de una persona es el *amor*, entonces entre sus ideales mentales puede aparecer el de ser considerado y agradecido con su cónyuge.

Trabaje del mismo modo con el ideal físico para cada aspecto de su vida. Ahora, en vez de pensar en actitudes, deberá pensar en obras. La pregunta clave podría ser la siguiente: «*¿Qué puedo hacer para manifestar mis ideales espirituales y mentales en este campo de mi vida?*» Siguiendo con el ejemplo anterior, la persona en cuestión puede optar por lavar los platos cada día, o por decir «gracias» a su cónyuge por lo menos dos veces al día.

El primer paso es escribir el ideal; el siguiente es llevarlo a la práctica. «Pues tus ideales serán tales como los apliques. No son tuyos para que sean simples teorías (...) Lo que cuenta es la aplicación de los mismos» (núm. 5091-3).

Otra técnica para acceder a las propias cintas es la hipnosis. La hipnosis consiste en un sencillo desplazamiento de la conciencia, desde un estado de vigilia hasta un lugar subconsciente que se puede aprovechar terapéuticamente. Bien practicada, puede producir la misma sensación de descanso y de recuperación de fuerzas que la meditación o que una buena noche de sueño.

Por desgracia, muchos libros y películas han presentado una visión falsa de lo que es la hipnosis. Al contrario de lo que suele creerse, a nadie se le puede hipnotizar en contra de su voluntad. El hipnotizado se mantiene completamente consciente, controla por completo cada paso del proceso, y no se le puede *obligar* a hacer nada. No obstante, esto no quiere decir que esté completamente libre de peligros.

En las lecturas en que se habla de la hipnosis, se recomienda su uso en cerca de un 50 por 100 de los casos, y se desaconseja (encarecidamente en algunas ocasiones) en el otro 50 por 100. ¿Falta de consistencia? No. La vacilación se debe a que esta técnica también nos abre la pletina. Difiere, no obstante, de la meditación en el hecho de que es otro individuo (el hipnotizador) el que manipula las cintas con sus sugerencias hipnóticas. Las lecturas dan a entender que un individuo hipnotizado puede ser afectado por las palabras de la sugestión hipnótica y *también* por el carácter y disposición del hipnotizador. Por lo tanto, es muy importante que el hipnotizador tenga ideales elevados.

La autohipnosis es igualmente eficaz y puede ser más segura. (En realidad, el proceso hipnótico siempre es una autohipnosis: el terapeuta bien preparado no interviene más que como facilitador del proceso.) Una inducción a la hipnosis grabada en cinta puede ser tan eficaz como otra «en directo». Es fácil preparar grabaciones caseras, que pueden hacerse a la medida de las necesidades personales y de cualquier tipo de problema o de circunstancia.

Estas grabaciones suelen tener tres componentes: una inducción, que nos conduce a la autohipnosis, una sección media con sugerencias positivas y ejercicios dirigidos de visualización, y una rutina para despertarnos. En general, el subconsciente responde a las imágenes visuales vívidas mejor que a las órdenes directas. La indicación de que sentimos el brazo tan ligero como una pluma o que está atado a globos de gas da mejor resultado que la simple orden: «Levanta el brazo.» Existen libros que pueden orientarle a la hora de grabar su propia cinta.

Una última técnica importante es el trabajo con los sueños. Es un modo por el que el guardián de las cintas, el subconsciente, habla a nuestra conciencia física. Los sueños siempre nos dicen algo sobre nosotros mismos. Recuerde: cuando usted sueña, es usted mismo quien escribe el guión, quien elige a los actores y quien diseña los decorados. Los sueños pueden aportar indicaciones sobre los factores y las pautas inconscientes que afectan a nuestra salud; factores que, de otro modo, podríamos pasar por alto. El Talmud dice que un sueño que no se comprende es como una carta que no se abre.

No es corriente relacionar las técnicas que hemos descrito en este capítulo con la curación física. No parecen tan concretas ni tan prácticas como una manipulación de columna o una compresa de aceite de ricino. Los textos de Cayce dejan claro, no obstante, que nuestras pautas espirituales y mentales crean a la persona que descubrimos ser. El estudio de estas pautas, y su transformación en caso necesario, son pasos fundamentales en nuestro viaje hacia la salud.

DOMAR LOS CABALLOS SALVAJES: EL TRABAJO CON LAS EMOCIONES

*Los órganos lloran las lágrimas que los ojos se niegan a
derramar.*

SIR WILLIAM OSLER

*La preocupación y el miedo son los mayores enemigos de
un cuerpo físico sano y normal...*

Lectura de EDGAR CAYCE núm. 5497-1

«La tomó en sus brazos y la atrajo hacia sí; y de pronto ella se refugió en sus brazos, se encogió y se recostó sobre él. Lo de antes había terminado, y ella empezó a desvanecerse en una paz maravillosa. Y mientras se desvanecía, sintiéndose pequeña y maravillosa en sus brazos, a él se le antojaba infinitamente deseable: le parecía que todas las venas le ardían de deseo, de un deseo intenso pero tierno de ella, de la belleza penetrante de ella en sus brazos, un deseo que le invadía la sangre.»

Este pasaje amoroso, escrito por D. H. Lawrence en 1928, ilustra cierta cuestión: «¡Pues los pensamientos son cosas! y tienen su efecto sobre los individuos (...) ¡tan físico como clavarles un alfiler en la mano!» (núm. 386-2). El hecho de leer estos pasajes nos dilata las pupilas, nos acelera un poco los latidos del corazón, y nos activa las glándulas sudoríparas, aunque sólo sea ligeramente.

Nuestros pensamientos activan la cinta adecuada en nuestras memorias inconscientes. Los cambios fisiológicos resultantes son rea-

les. El hecho de imaginar una acción produce los mismos efectos fisiológicos que hacerla en realidad. Algunos estudios han demostrado que la obsesión mental sobre algo que produce tensión puede afectar al cuerpo más que padecerlo en la realidad. Jesús habló de ello en el Sermón del Monte cuando enseñó que la ira o el deseo carnal no son diferentes del homicidio o del adulterio.

Las pautas que actúan en este momento están potenciando o bloqueando nuestra salud. La meditación y otras técnicas similares dan resultado, pero los cambios son lentos. Las lecturas dicen que un cambio completo se produce a lo largo de siete años. Surge la pregunta: «¿Qué debo hacer ahora mismo?» Existen actividades que podemos practicar hoy para enfrentarnos a los hábitos actuales, mientras esperamos que tengan lugar los cambios a más largo plazo.

Una de las maneras en que sentimos las cintas que ya actúan es a través de nuestras emociones. Las lecturas afirman que las emociones surgen de la conexión entre la mente y el espíritu. Pero sentimos las emociones a través de los procesos fisiológicos que éstas producen. Si podemos experimentar sensaciones como la ira, los celos o el éxtasis, es gracias a nuestros cuerpos físicos. Y si somos conscientes de nuestros cuerpos, es a través de los cambios físicos que producen estas emociones. Nuestras emociones son un componente principal de nuestras «redes psicosomáticas», o redes mente-cuerpo. En consecuencia, las emociones desempeñan un papel principal en nuestros sistemas de aprendizaje por retroalimentación. También son parte del motivo por el que estamos atrapados en el mundo material: queremos sentir sensaciones físicas.

No cabe duda de que las emociones tienen un componente físico poderoso. Nuestras sensaciones son el producto de millares de procesos neurológicos y bioquímicos que ocurren en nuestro interior.

Las lecturas de Cayce nos dicen que «las emociones (...) son como energías electrónicas (...) que dejan la sangre (...) con un brillo de las emociones controlado por los centros o líneas del sistema nervioso de naturaleza positiva y negativa» (núm. 263-13). El término «energías electrónicas, interpretado a la luz de la mecánica cuántica, se refiere a moléculas que circulan por la sangre.

La ciencia está confirmando que esto es así. Propondré un ejemplo. Los neuropéptidos son pequeñas moléculas de proteínas (energías

electrónicas) que se encuentran por todo el cuerpo. Su actividad se concentra sobre todo en nuestro sistema límbico, que es la parte del cerebro que algunos han relacionado con las emociones. El Valium, y otros medicamentos que alteran los estados de ánimo, actúan sobre estos mismos puntos límbicos. Del mismo modo que el Valium, la actividad de los neuropéptidos contribuye a determinar el «estado mental» en que nos encontramos. Sucede también que el resto del cuerpo también tiene receptores para estas moléculas, y al mismo tiempo que alteran nuestra conciencia también afectan al funcionamiento de nuestros órganos.

Imagínese, por ejemplo, que ha estado paseando por la playa en verano. Ha estado expuesto al sol, lleva varias horas sin beber agua y se deshidrata. Los hechos internos empiezan cuando los riñones dan la señal de alarma liberando algunos de estos neuropéptidos. Cuando los neuropéptidos llegan al cerebro se distribuye por el cuerpo una cascada química de moléculas que hacen que actúe como un todo. Los vasos sanguíneos se contraen, los riñones dejan de producir orina y el sistema límbico envía un mensaje a la corteza cerebral, que produce el pensamiento: «Vaya, tengo sed. Daría lo que fuera por un vaso de agua.»

Otras investigaciones que exploran la fisiología de nuestras emociones son las que se exploran un nuevo campo: la psiconeuroinmunología. Es un nombre largo, pero el concepto es sencillo. La mente (psico-), a través del sistema nervioso (-neuro-) afecta a la conducta del sistema inmunitario (-inmunología). Hace sólo 10 años, los mejores inmunólogos del país habrían puesto en tela de juicio la validez de esta idea, dado que, al parecer, los leucocitos siguen actuando perfectamente cuando se les aísla del sistema nervioso en el laboratorio en un tubo de ensayo. Parecía que eran «mundos aparte». Las investigaciones de los últimos años han demostrado plenamente que no lo eran. Muchos experimentos en el campo de la psiconeuroinmunología han demostrado que nuestros estados emocionales afectan a nuestra función inmunológica. A las personas que padecen, que están deprimidas, o que están sometidas a cualquier otro tipo de tensión (ya sean estudiantes de medicina en vísperas de un examen, o personas que acaban de enviudar), les funciona mal el sistema inmunitario. Al otro extremo de la escala, en unos estudiantes que presenciaron una

película sobre la madre Teresa de Calcuta y su admirable labor se apreció un incremento en la producción de anticuerpos salivales que protegen de los gérmenes.

Dado que nuestros sistemas inmunitarios desempeñan un papel en nuestra defensa contra las enfermedades infecciosas y el cáncer, y en el desarrollo de las enfermedades y las alergias autoinmunes, podría llegarse a descubrir que estas relaciones tienen consecuencias de primer orden. Todos y cada uno de los sistemas de comunicación del cuerpo que se han estudiado hasta la fecha afectan al sistema inmunitario, incluido el de los neuropéptidos que citamos más arriba.

Se sabe que dos de los caminos clásicos que siguen las reacciones de nuestro cuerpo a la tensión desempeñan papeles principales en esta comunicación (ver figura 5-1).

Hans Seyle propuso la existencia de un «síndrome de adaptación general» tras descubrir que la tensión siempre producía los mismos cambios en los animales que estudiaba: las glándulas suprarrenales se agrandaban, el timo y otros tejidos linfáticos se encogían, y se producían úlceras gastroduodenales. Seyle, que advirtió que estos cambios no eran más que la punta del iceberg, afirmó: «Casi todos los órganos y casi todos los componentes químicos del cuerpo humano intervienen en la reacción general de tensión.» Descubrió que estos cambios parten de señales que proceden del hipotálamo, que es el centro de control que describimos en el capítulo 4, y que inducen a la pituitaria a que afecte, a su vez, a todo el sistema endocrino, sobre todo a las glándulas suprarrenales.

Walter Cannon describió en 1929 otra pauta de reacción del cuerpo a la tensión: la reacción de «lucha o huida» de la que hemos hablado antes. Cannon eligió este nombre porque conjeturó que esta reacción era útil a nuestros antepasados en sus relaciones con el entorno tan tenso de su época, en situaciones tales como la de encontrarse con un tigre de dientes de sable tras una roca. Consiste en un potente flujo por nuestro sistema nervioso simpático que provoca la liberación de adrenalina y la constricción de nuestros vasos sanguíneos. Como consecuencia, aumenta la tensión arterial, el ritmo del pulso y de la respiración, la producción de energía y el flujo de sangre a los músculos. Estos efectos aumentaban las posibilidades de éxito del cavernícola, ya decidiera éste luchar con el tigre o huir. Pero en el

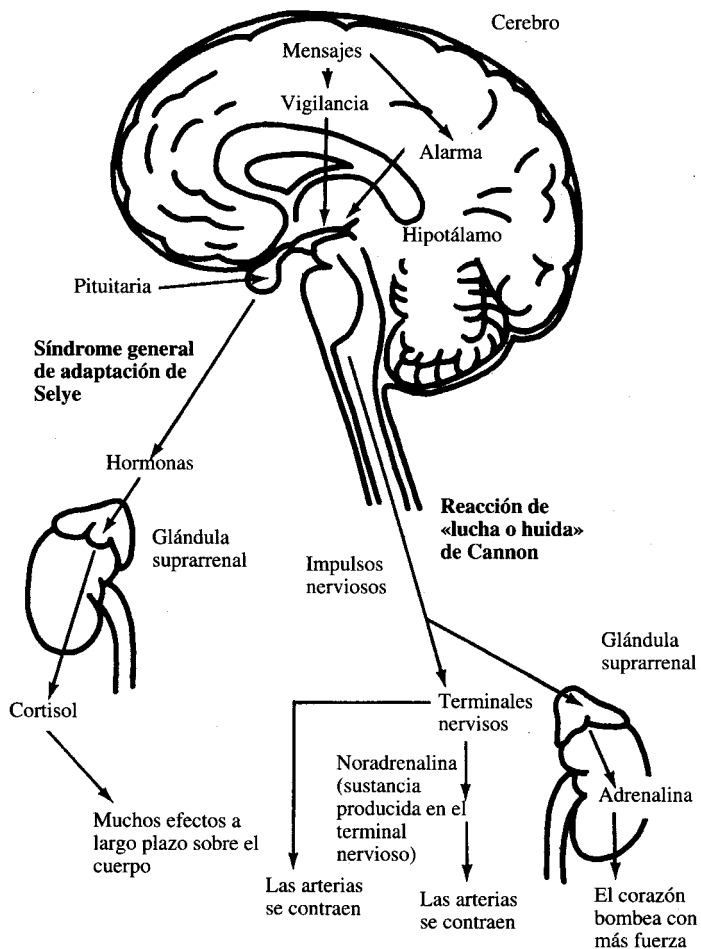


FIGURA 5-1. Cómo afectan al cuerpo el «síndrome general de adaptación» y la reacción de «lucha o huida».

mundo de hoy, cuando tenemos un disgusto con nuestro jefe, entre nuestras posibles reacciones no figuran la de pegarle o la de salir corriendo. En vez de ello, nuestros sistemas inmunitarios (y el resto de nuestro cuerpo) son los que cargan con el esfuerzo.

¿Ha conducido a algún descubrimiento sensacional esta visión del modo en que nos afectan nuestras emociones? No. El resultado más importante hasta la fecha es el hallazgo de pruebas tangibles (que son las que prefiere la ciencia) de la existencia de conexiones entre nuestros pensamientos y emociones y el funcionamiento de nuestro cuerpo. Ya son numerosos los estudios que demuestran lo que ya se sabía por sentido común y por observación desde hacía millares de años: que las emociones «buenas» ayudan a nuestro cuerpo a funcionar mejor, y que las emociones negativas pueden llegar a destruirnos. Las lecturas están llenas de advertencias basadas en este conocimiento:

La ira hace que las glándulas segreguen venenos. La alegría tiene el efecto contrario (núm. 281-54).

Nadie puede odiar a su prójimo sin padecer males de estómago o de hígado. Nadie puede tener envidia y dar rienda suelta a la ira de la misma sin padecer malas digestiones o trastornos cardíacos (núm. 4021-1).

Los pensamientos del cuerpo actúan sobre las emociones, así como sobre las fuerzas de asimilación. Los venenos se acumulan o se producen a causa de la ira, del resentimiento o de la animadversión (núm. 23-3).

El odio, la malicia y la envidia sólo sirven para crear venenos en las mentes, en las almas y en los cuerpos de las personas (núm. 3312-1).

¿Qué quiere decir todo esto? Hasta la fecha, se ha hablado mucho del daño que puede hacer a nuestros cuerpos la tensión. De hecho, se ha dado tanta importancia a la tensión que se ha generado un miedo a la tensión. Ahora tenemos miedo al miedo, y multiplicamos el problema por sí mismo. Solemos pasar por alto el hecho de que la tensión es consecuencia de nuestra propia reacción ante una situación dada: es una cinta determinada que suena. Podemos optar por cambiar la cinta que se introduce en la pletina, en muchos casos a base de

tratar la misma situación de una manera que no provoque estos cambios de nuestro cuerpo debidos al miedo.

La clave está en saber tratar la tensión, no necesariamente en evitarla. Hans Selye señaló que la tensión puede ser la sal de la vida. Las adversidades nos presentan oportunidades que pueden forjar nuestro espíritu. Si somos capaces de replantearnos una situación como un desafío en vez de como una amenaza, nuestra reacción física será diferente.

Algunos ejemplos servirán para ilustrarlo. En primer lugar, un estudio publicado en agosto de 1983 en la revista científica *Science* mostraba que, ante una situación dada, la sensación de control modifica la reacción fisiológica. Se realizaron experimentos en los que se sometía a dos grupos de ratas a un factor de tensión del mismo tipo y magnitud: una descarga eléctrica moderada en la cola. A uno de los grupos se le hizo creer que podía controlar el momento de las descargas, mientras que las descargas del segundo grupo se producían completamente al azar. Sólo en las ratas del segundo grupo se produjo una reducción significativa de la reacción inmunitaria celular. Otros estudios publicados en 1979 y en 1982 en la revista *Science* indicaron que el desarrollo de tumores se incrementaba en el grupo de ratas «impotentes y sin esperanza».

La doctora Suzanne Kobassa ha obtenido resultados similares en estudios realizados sobre hombres de negocios y abogados con cargos ejecutivos. Descubrió que las personas con mucha tensión vital padecían menos alteraciones físicas cuando estaban presentes en ellas tres actitudes hacia la vida: el sentido del compromiso, el sentido del control y el sentido del desafío, a diferencia de sus contrarios: la alienación, la impotencia y la apatía. Cuando estaban presentes las tres actitudes positivas, se apreciaba que el individuo tenía una personalidad resistente ante la tensión, y que era capaz de reaccionar ante situaciones de tensión aumentando su interacción con ellas, y no intentando escaparse de ellas.

El amor y el apoyo de otras personas también amortiguan mucho los efectos de la tensión. Las compañías de seguros han descubierto que los hombres cuyas esposas los despiden con un beso por la mañana tienen menos accidentes de tráfico y viven cinco años más, por término medio. Dos investigadores estudiaron en Israel a 10.000

hombres que tenían factores de riesgo de contraer angina de pecho y llegaron a una conclusión similar. El factor psicológico más importante a la hora de predecir si una persona contraería los síntomas de la angina de pecho era la respuesta negativa a la pregunta: «¿Le manifiesta su esposa su amor?»

Más datos sobre el poder del amor se descubrieron por casualidad en un estudio realizado en la Universidad del Estado de Ohio. Un grupo de investigadores estudiaban los efectos sobre los conejos de una dieta rica en grasas y en colesterol. Al cabo de cierto periodo de tiempo se examinaron las arterias de los conejos y se midió la presencia de aterosclerosis, las placas que pueden provocar infartos y accidentes vasculares cerebrales en los seres humanos. Descubrieron con sorpresa que cierto grupo de conejos tenía un 60 por 100 menos de aterosclerosis que los demás grupos. Al revisar el protocolo de su experimento, sólo descubrieron una diferencia entre estos conejos y los demás. Los había cuidado un investigador que solía sacarlos de las jaulas, los acariciaba, jugaba con ellos y les hablaba. Los investigadores, incrédulos, repitieron dos veces más el experimento y obtuvieron los mismos resultados.

Simplificando mucho, las emociones pueden clasificarse en dos amplias categorías: el amor y el miedo. «El miedo es la raíz de casi todos los males de la humanidad...» (núm. 5459-3), y «El amor perfecto desecha el miedo» (1 Juan 4, 18). En cada momento de nuestras vidas, podemos elegir entre estos dos estados. Nuestra decisión afecta a nuestra salud de modos muy directos.

El primer paso en la labor consciente sobre esta decisión consiste en ser conscientes en todo momento del estado en que nos encontramos. El miedo produce una reacción defensiva de nuestro cuerpo que se puede describir fisiológicamente como una reacción de tensión: los músculos se ponen tensos, la respiración se hace irregular y poco profunda, las manos se enfrían y sudan, y es posible que el corazón tenga palpitaciones. El amor viene acompañado de la reacción fisiológica opuesta: nos da una sensación de apertura, de relajación y de liberación.

Un paso crítico que todos debemos dar en nuestro camino hacia la salud es el de optar conscientemente por la fisiología del amor y saber qué se siente al tener ésta dentro de nuestros cuerpos. En algu-

nas ocasiones, llevamos tensos tanto tiempo que esta tensión se ha convertido en nuestro estado «normal». Es posible pasar todo el día con los puños cerrados o con los dientes apretados y no darnos cuenta de ello hasta que tenemos un dolor de cabeza provocado por la tensión, o hasta que nos duele la espalda. La figura 5-2 ilustra algunos de los cambios fisiológicos que puede producir el miedo, e indica diez síntomas comunes relacionados con la tensión.

Dedique ahora mismo unos momentos al examen siguiente. Cierre los ojos, tranquilícese y sea consciente de su cuerpo. Compruebe la tensión de su mandíbula abriendo y cerrando lentamente la boca. Gire la cabeza varias veces; ¿tiene sueltos los músculos del cuello y de los hombros, o están tensos y doloridos? Pregúntese a sí mismo: «¿Dónde estoy tenso?» y recorra mentalmente el resto de su cuerpo. Cuando sea consciente de que tiene una zona tensa, exagere ligeramente la tensión contrayendo el músculo en cuestión para notarlo mejor. A continuación compruebe el estado de su boca. ¿La tiene seca? Preste atención a su respiración: ¿es lenta y profunda? Compruebe la temperatura de sus manos. ¿Las tiene frías? ¿Tiene sudor en las palmas? ¿Se siente tranquilo y relajado? La angustia se manifiesta de maneras diversas en cada uno de nosotros. Sea consciente de cómo le afecta a usted y procure llegar hasta el punto de ser capaz de reconocer estas señales.

Cuando haya localizado la tensión, visualice durante un momento su disipación. «La tranquilidad, la meditación, entre medio minuto y un minuto, darán fuerza; haz que el cuerpo vea *físicamente* este *flujo* hacia un ser tranquilo, ya estés caminando, de pie o echado» (núm. 311-4).

Otra manera sencilla y eficaz de liberar la tensión acumulada es a base de respiraciones abdominales profundas, en las que entra en juego el diafragma. Esto ayuda a marcar un tono más relajado, de descanso, para el sistema nervioso autónomo. Las lecturas recomendaban inspirar por la fosa nasal izquierda para relajar el cuerpo, y por la derecha para cobrar fuerzas. Tras de cada inspiración, exhale lentamente por la boca.

Será rara la persona que no detecte algún miedo en su interior. Como hemos indicado, este miedo tiene efectos reales sobre el cuerpo, y es preciso solucionarlo. Resultará útil para ello el proceso que describimos a continuación.

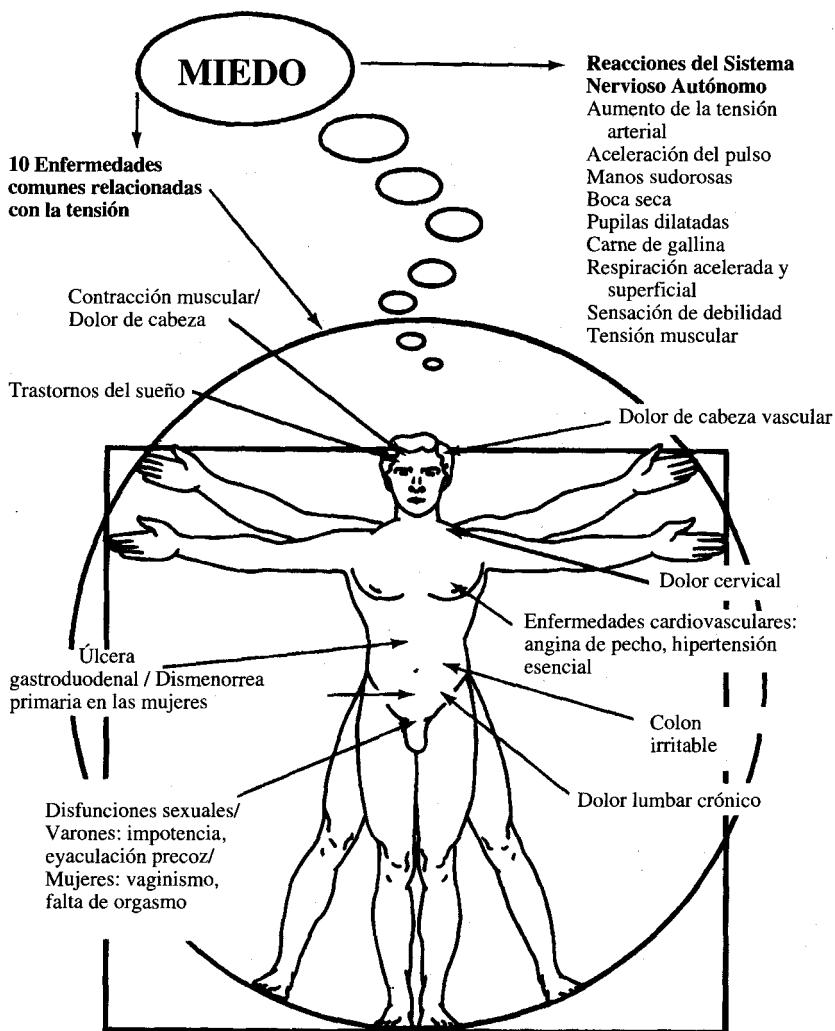


FIGURA 5-2. Modos en que el miedo puede manifestarse en el cuerpo.

En primer lugar, reconozca su miedo. Esto supone admitir la presencia de la emoción y estar dispuesto a enfrentarse a ella directamente. El mejor camino para librarse del miedo y de la tensión es enfrentarse a ellos directamente. El hecho de esconderse de ellos, o de negar su existencia, los refuerza, alimenta la sensación de impotencia y la incapacidad de hacer frente a las situaciones, y puede producir graves síntomas físicos.

A continuación, intente encontrar la fuente de su miedo. ¿Qué es lo que produce ese estado fisiológico de su cuerpo? Suele ser consecuencia de que alguien o algo haya estado pulsando continuamente el botón de la cinta que lleva la etiqueta de «miedo» en su sistema nervioso simpático. Lo más corriente es que este estímulo adopte la forma de una relación personal o de una interacción: no sale de la nada.

En tercer lugar, cuando haya sido capaz de encontrar una fuente, trabaje sobre este aspecto de su vida. En algunos casos, esto se puede hacer directamente; en otros, es preciso hacerlo por medio de la oración y de la visualización. Una técnica útil es la práctica de un ejercicio que se puede realizar después de la meditación o de la oración. Está pensado especialmente para solucionar unas relaciones personales difíciles.

Dedique la primera mitad de un minuto a perdonarse a sí mismo cosas concretas que pueda haber hecho para provocar la situación. A continuación, durante otro medio minuto, pida a Dios que le perdone a usted su actitud pasada o presente con la otra persona. Dedique los 30 segundos siguientes a perdonar a la otra persona el daño que haya podido causarle a usted. Durante el último medio minuto, rece por la persona y bendíjala. Repita el ejercicio durante 28 días y observe si cambia o no su actitud hacia la persona en cuestión.

Si después de buscar con sinceridad la fuente de una emoción dada, usted no es capaz de identificarla, deberá dejarla atrás. La clave de esta etapa es darse cuenta de que todo pensamiento es una oración. ¿A qué reza usted? Si sus pensamientos vibran constantemente con emociones negativas, opte por cambiar. No es fácil, pero se puede conseguir.

Según las lecturas, una manera de conseguirlo es dirigirse hacia la luz y dejar a la espalda las sombras. Se cuenta un hecho de Alejandro Magno cuando era un muchacho que ilustra esta cuestión. Llevaron a

la corte de su padre un magnífico caballo semental sin domar. Todos los grandes jinetes del país intentaron montar al poderoso animal, pero éste los derribaba enseguida. Alejandro, que ya se había vuelto muy observador, advirtió que el caballo se asustaba de su propia sombra. Después de conseguir que su padre le diera permiso, a disgusto, para intentar montar al animal, Alejandro dirigió la cara del caballo hacia el sol y montó al caballo, el célebre Bucéfalo, sobre el que emprendería su viaje hacia la gloria. Del mismo modo, si somos capaces de centrarnos en la luz del Cristo, las sombras que provocan nuestros miedos se apartarán de nuestra vista y no nos afectarán.

Permítame que comparta con usted algunos métodos que le resultarán útiles en esta empresa. La primera técnica se llama «detención del pensamiento». Esta sencilla herramienta nos ayuda a dejar de lado esos pensamientos que nos afectan a la salud y nos permite sustituirlos por otros más elevados. Para emplearla, usted debe convertirse antes que nada en un experto en *su propio* estilo de pensamiento negativo. Practique el arte de distanciarse de sus reacciones ante una situación y de observarse a sí mismo. Durante esta fase inicial, no censure sus pensamientos; límitese a observarlos. Dedique una semana a preparar una lista de las trampas en las que cae con mayor frecuencia. A continuación, prepare una lista de reacciones rápidas (ajustadas a sus propias necesidades) que pueda utilizar en lugar de sus pensamientos negativos e improductivos.

He aquí algunos ejemplos:

- Soy una persona buena y llena de amor.
- Soy un hijo de Dios.
- Me voy a relajar. Soy capaz de enfrentarme a esta situación.
- Puedo arreglármelas.

En cuanto advierta que está cayendo en pensamientos negativos, opte por sustituirlos por un pensamiento positivo. No trasmita energía al pensamiento negativo. Si un pensamiento negativo es persistente, intente atacarlo directamente con una afirmación vigorosa de desprecio. He aquí algunos ejemplos:

- Déjate de esa tontería de la impotencia.

- Se acabaron esas bobadas.
- Basta de tonterías negativas.

Después de una afirmación vigorosa de desprecio, aplique siempre uno de los pensamientos positivos que ha elegido para afirmar su capacidad.

Esta técnica hace uso de su don del libre albedrío para elegir aquello en lo que quiere que se ocupe su mente. El gran psicólogo Henry James atravesaba una depresión grave y prolongada en su juventud. Dice que se dio cuenta de que disponía de libertad absoluta para elegir entre albergar un pensamiento u otro. Optó por liberarse de sus pensamientos negativos y llegó muy lejos.

Otra técnica es la de la visualización. Se basa en el concepto de que, al elegir unos pensamientos determinados, afectamos directamente al funcionamiento de nuestro cuerpo. La visualización se puede utilizar para poner nuestros pensamientos a nuestro servicio en el proceso de curación.

Nuestras imágenes cotidianas nos afectan más de lo que creemos. Cuando pensamos en el embotellamiento de tráfico que nos espera al final de cada jornada, contraemos inconscientemente los músculos de la mandíbula y del cuello. Cuando nos ponemos a pensar en nuestro cónyuge que nos prepara nuestro plato favorito, estos músculos se relajan. Los atletas aplican creativamente este concepto en las competiciones, viviendo mentalmente la prueba una y otra vez antes de competir.

La visualización se basa en una técnica similar a la «detención del pensamiento», pero con imágenes representativas en vez de con frases verbales. En vez de preocuparnos o de imaginarnos lo peor, debemos «ver» el cuerpo funcionando de la mejor manera posible o, como dicen las lecturas, «funcionando de una manera que produzca lo que se desea» (núm. 1048-3).

Tanto las lecturas como otras publicaciones recientes indican ciertos métodos que nos pueden ayudar a alcanzar los resultados que deseamos por medio de la visualización. En primer lugar, las imágenes deben ser particularmente nuestras, pero también deben basarse en lo que podamos llegar a conocer acerca de la anatomía y de la fisiología de la parte del cuerpo sobre la que queremos actuar. En

segundo lugar, las imágenes deben ser tan consistentes y constantes como podamos. (Recuerde que todo pensamiento es una oración.) Por último, la visualización se debe llevar hasta el final en cada ocasión. Debemos terminar «viendo» la meta conseguida.

Otra técnica se basa en el conocimiento de que podemos afectar al modo en que nos sentimos manipulando los músculos de la cara. Paul Ekman realizó unas investigaciones maravillosas que demostraron que podemos provocar estados fisiológicos de tensión y depresión o de felicidad y relajación por medio de nuestros ochenta músculos faciales. Nuestra fisiología interna es un reflejo de nuestras expresiones faciales, y nosotros sentimos, literalmente, lo que expresamos con el rostro. Si su cara manifiesta tristeza, usted se sentirá triste por dentro. Si es capaz de sonreír a pesar de la tristeza o de la depresión, ello le ayudará a quitarse de encima esas emociones y a volver a un estado de alegría.

Del mismo modo, sea cual sea nuestro estado de ánimo, el buen humor es beneficioso para nuestros cuerpos.

Recuerda que una buena risa, incluso hasta llegar (...) a las carcajadas, es buena para el cuerpo, física y mentalmente, y que brinda la oportunidad de un mayor despertar mental y espiritual (núm. 2647-1).

También podemos ayudar a los demás llevando alegría y humor a sus vidas. Las lecturas recomiendan marcarse el objetivo de llevar la risa a la vida de tres personas cada día por lo menos.

Un lugar donde las pautas de nuestras cintas son claramente visibles y fácilmente accesibles para la terapia son nuestros músculos. Muchos autores han descrito la armadura corporal en que se convierte el cuerpo por la tensión de los músculos como reacción ante situaciones amenazadoras emocional y físicamente. Actualmente existen numerosas técnicas que aspiran directamente a liberar esta tensión acumulada y a ayudarnos a transformar nuestras pautas mentales. Entre ellas podemos citar el *rolfing*, la bioenergía y las técnicas de Alexander y de Feldenkrais. Un sencillo masaje puede también recrear en nosotros sentimientos emocionales al trabajarse las zonas tensas. Vale la pena localizar estas zonas y centrarse directamente en ellas.

Otra técnica pensada para ayudar a relajarse es la relajación muscular progresiva. Desarrollada por Edmund Jacobson en la década de 1930, se basa en contracciones vigorosas de los músculos, un grupo tras otro, seguidas de una liberación de la tensión. Esto ayuda a relajar el cuerpo y también es un medio eficaz para conocer la sensación que produce en el cuerpo la tensión muscular. El EMG (electromiograma) biorretroalimentado también produce relajación muscular con todos los recursos de la tecnología moderna. La meditación, que describimos en el capítulo anterior, produce este mismo estado de relajación cuando se practica adecuadamente. En cierto estudio, la relajación muscular progresiva mejoró el funcionamiento de las células del sistema inmunitario, que se cree que defienden al cuerpo del cáncer, en un grupo de personas de edad avanzada.

Lo que tienen en común estas células es el hecho de que ayudan a producir un estado de relajación. Este estado permite que en nuestro cuerpo impere una fisiología de amor, más que de miedo, y ayuda al proceso de curación. Cualquier cosa que equilibre nuestro estilo de vida también tendrá este efecto. Las lecturas de Cayce recomiendan dejar tiempo libre para el esparcimiento y para la diversión, para disfrutar de la vida. El aire libre y el sol son fundamentales. Las lecturas también recomiendan a todos, salvo a los gravemente enfermos, hacer ejercicio con moderación. Suelen insistir en la necesidad de mantener un planteamiento creativo de la vida. Todas estas indicaciones contribuyen a crear y a conservar un estado fisiológico de amor y de gracia en nuestros cuerpos. Cada una de ellas nos ayudará a ir viviendo con las cintas que ya tenemos, mientras seguimos el proceso más permanente de cambiarlas por medio de la meditación y del trabajo con nuestro ideal.

CUIDAR LOS CIRCUITOS VITALES: EL PAPEL DE LA COLUMNA VERTEBRAL

La osteopatía es una de las grandes ideas revolucionarias que iluminan el devenir de la historia y es uno de sus grandes hitos. Otras de sus grandes ideas han sido el concepto de la evolución y de la selección natural, la teoría cuántica y la teoría de la relatividad. El impacto de la osteopatía (...) tendrá el mismo efecto transformador.

I. M. KORR, PH.D.*

No existe ninguna forma de mecanoterapia física tan próxima a la armonía con las medidas de la naturaleza como los ajustes osteopáticos bien realizados.

Lectura de EDGAR CAYCE núm. 1158-31

Es raro encontrar a una persona que hable de la osteopatía como el doctor Korr, con expresiones tan entusiastas como las de las lecturas de Cayce; por lo menos, es difícil encontrar a una persona que sea capaz de explicar los motivos de sus alabanzas. El doctor Korr dedicó una gran parte de su vida profesional a estudiar los motivos por los que la osteopatía da resultado. Evidentemente, quedó convencido de su valor. No cabe duda de que Cayce también estaba convencido; las

* Ph. D.: *Philosophiae Doctor*. Título de los doctores en cualquier ciencia, salvo en Medicina. (N. del T.)

lecturas recomendaron tratamientos osteopáticos en seis mil de las lecturas sobre cuestiones de salud: casi en las dos terceras partes del total. Cuando cierta persona preguntó qué terapia podía seguirse en lugar de los ajustes osteopáticos, la respuesta fue: «¡Si se ha descubierto otra, nosotros no la conocemos todavía!» (núm. 1842-3). Las lecturas presentan una explicación racional de las manipulaciones que recomiendan, explicación racional que se ha visto corroborada por las investigaciones posteriores.

Detrás de todo este planteamiento terapéutico se encuentra el sistema nervioso: los diez mil millones de neuronas que sirven de red de comunicaciones para coordinar todas las actividades del cuerpo. Cada una de estos diez mil millones de neuronas recibe y envía mensajes a otras decenas de millares de neuronas. Además, cada neurona está rodeada, por término medio, de diez células llamadas neuroglías, que, según las investigaciones realizadas, son fundamentales para el funcionamiento de las neuronas e incluso para su supervivencia.

Es esencial para la salud del sistema nervioso la conservación de un equilibrio entre sus diferentes partes. Cuando el sistema está desajustado, los impulsos que se envían a los diversos órganos pueden provocar el caos en vez del orden, la falta de armonía en lugar de la coordinación. Las lecturas de Cayce relacionan a muchas enfermedades con tal situación.

El punto de vista de las lecturas está corroborado por las observaciones experimentales, según las cuales las neuronas que llegan a los diversos órganos tienen efectos muy tangibles sobre los mismos. Los impulsos nerviosos sirven para modular la actividad de cada órgano: hacen que ésta actividad se acelere o se lentifique. La Medicina aprovecha este efecto. Se utilizan medicamentos para bloquear las señales del sistema nervioso al corazón, para aumentar o aminorar su ritmo. Del mismo modo, los cirujanos suelen seccionar el nervio vago para reducir la cantidad de ácido que produce el estómago.

Además de inervar directamente los órganos, los nervios desempeñan otro papel importante en el funcionamiento de éstos: controlan la aportación de sangre a los órganos. Todas las arterias y todas las venas están envueltas en fibras nerviosas que pueden alterar el diámetro del vaso, modificando así el caudal de sangre que fluye por él. Esta aportación de sangre es fundamental para la salud de cualquier

parte de nuestro cuerpo. Cuanto mejor sea la aportación de sangre, más rápida será la curación y menor será el riesgo de padecer complicaciones, sea cual sea la enfermedad.

El sistema nervioso, además de servir de red de comunicación con los órganos y con los vasos sanguíneos, desempeña un papel más esencial todavía. Los nervios tienen una función trófica, o nutriente, de los tejidos que inervan. Son fundamentales para el crecimiento, el desarrollo, la autoconservación y la supervivencia de las células con las que están en contacto. Se ha demostrado que las neuronas son elementos esenciales en el proceso de determinación del tipo de tejido en que se convierte un grupo de células al desarrollarse.

Con todas estas competencias, los nervios pueden tener efectos espectaculares sobre el proceso de curación. En una serie de experimentos realizados a mediados del siglo XX, el científico ruso Alexander Speransky demostró que el hecho de seccionar los nervios conectados con diversos tejidos puede influir mucho sobre la reacción inflamatoria local. En un experimento, inyectó alquitrán caliente en las paredes del estómago de un animal. Esto suele producir una reacción importante en forma de coliflor. Pero cuando seccionó el nervio vago, sólo se formaba un pequeño bulto. Cuando inyectaba el bacilo de la tuberculosis en el abdomen de un animal, se extendía rápidamente por todo el cuerpo de éste. Pero si se seccionaban las conexiones nerviosas autónomas con el abdomen, la tuberculosis se extendía muy poco, especialmente poco a los pulmones.

Speransky quedó convencido de que el sistema nervioso desempeñaba un papel importante en la reacción del cuerpo ante las infecciones por un organismo. En la Segunda Guerra Mundial trató a los soldados rusos que padecían pulmonía con inyecciones de novocaína a lo largo de la columna vertebral, para modificar sus reflejos nerviosos. No todos sobrevivieron, pero el porcentaje de curaciones era comparable con el del ejército estadounidense, que disponía de sulfamidas y del nuevo medicamento maravilloso, la penicilina. Los asombrosos resultados de Speransky invitan a otros investigadores a comprobar su exactitud realizando experimentos similares.

Si bien la ciencia ha hecho caso omiso, al parecer, de la labor de Speransky, los científicos han llevado a cabo otros estudios con resultados igualmente espectaculares: por ejemplo, en el caso del asma. El

asma es un síndrome en el que los pequeños bronquiolos de los pulmones se estrechan, con lo que el paso del aire se dificulta mucho. La consecuencia es la respiración jadeante característica y la falta de aliento. Las investigaciones han demostrado que al seccionarse los nervios conectados con uno de los pulmones, se alivia el problema en ese pulmón, mientras que el otro, con los nervios intactos, sigue ahogándose por falta de aire.

Un caso parecido es el del fenómeno del «pulmón de shock», el encharcamiento de los pulmones después de una lesión cerebral. Los médicos que se ocupaban de los heridos en la guerra del Vietnam observaron que nunca se acumulaba líquido en los pulmones cuando la lesión en la cabeza estaba acompañada de una lesión de columna. Dicho de otro modo, si se truncaban las conexiones nerviosas entre el cerebro dañado y los pulmones, no se producía el «pulmón de shock».

Los cirujanos y los anestesiistas consiguen a veces el mismo efecto retirando una parte del sistema nervioso simpático o bloqueando su acción. Los estudios sobre el empleo de estas técnicas han observado la aceleración de la curación de heridas y la modificación de síntomas tales como la hinchazón, la urticaria, el enrojecimiento y el picor. En estudios realizados sobre pacientes artríticos se observó alivio del dolor y aumento de la flexibilidad de las articulaciones. En los niños con polio se apreció una recuperación del crecimiento de los huesos en su parte afectada, tras una interrupción del sistema nervioso simpático. Se ha observado, incluso, que el sistema nervioso simpático afecta a nuestros órganos sensoriales, pues un incremento de los estímulos puede producir un estímulo innecesario de ciertos nervios, con el resultado de que nuestro cerebro recibe información caótica y confusa.

Los nervios son poderosos. Afectan a las células de nuestro cuerpo, estructural, funcional y químicamente. ¿Cómo podemos influir sobre este poderoso sistema regulador de nuestro cuerpo? Las lecturas de Cayce opinan que la respuesta se encuentra en las manipulaciones osteopáticas realizadas por un experto.

No se trata de un concepto nuevo. Hipócrates nos dejó indicaciones detalladas sobre la tracción y la manipulación de la columna, y Galeno trató las cervicales de los conductores de cuádrigas lesiona-

dos. A principios del siglo XIX ejercían en Europa muchos «ajustadores de huesos». La idea arraigó en los Estados Unidos a finales del mismo siglo, a raíz de la labor de un médico rural llamado Andrew Taylor Still. Tras la muerte de tres de sus hijos, víctimas de la meningitis cerebroespinal, Still quedó desilusionado con los planteamientos médicos de su época. Buscó un nuevo concepto terapéutico y así nació la osteopatía.

En la actualidad, el término *manipulación* hace pensar en los quiroprácticos y en las sacudidas que imprimen a las vértebras con sus técnicas a base de empujes de alta velocidad y de poca amplitud. Las lecturas de Cayce dicen que las manipulaciones osteopáticas van mucho más allá:

Pues la *ciencia* de la osteopatía es algo más que golpear cierto segmento o hacer crujir los huesos; es mantener un *equilibrio* (al tacto) entre el sistema simpático y el cerebroespinal. ¡Esa es la verdadera osteopatía! (núm. 1158-24).

El término *manipulación* deberá designar cualquier empleo de las manos para conseguir el movimiento máximo e indoloro del sistema musculoesquelético para mantenerlo en un equilibrio postural. Esto cubre una amplia gama de técnicas, desde una suave alineación de una articulación vertebral hasta los empujes de alta velocidad. La osteopatía, más que una serie de crujidos, sacudidas y chasquidos, supone trabajar a fondo con los tejidos blandos que rodean las articulaciones, procurando aumentar su movilidad. Muchos osteópatas consideran que el trabajo sobre los tejidos blandos es más fundamental todavía para la curación completa que las técnicas más espectaculares de «crujidos» y «chasquidos».

El doctor Rex Conyers, osteópata que estudió las lecturas, entrevistó a otros osteópatas que habían sido recomendados en las lecturas. Encontró a muchos que aplicaban casi exclusivamente técnicas sobre los tejidos blandos, intentando dar movilidad a cada una de las vértebras de la columna. Uno de ellos dijo que las lecturas le decían a veces dónde debía colocarse, de pie o sentado, para tratar a un paciente. Este osteópata advirtió que, cuando se colocaba en la postura indicada, era incapaz de aplicar mucha fuerza.

Las lecturas de Cayce también mencionan los efectos muy diversos que se pueden conseguir con los tratamientos manipulativos.

Los tratamientos osteopáticos son de los tipos siguientes:

Aquellos en que el estímulo de los ganglios relacionados con el funcionamiento de los órganos contribuye a aumentar la circulación para producir el drenado.

Aquellos que sirven para *evitar* el drenado, o para evitar la actividad en este sentido.

Y aquellos en los que pueden realizarse ajustes mecánicos concretos (núm. 849-22).

Estos niveles de especialización se están perdiendo como arte. Existen todavía, no obstante, verdaderos maestros que ejercen en los Estados Unidos y en Europa, capaces de hacer maravillas con la columna vertebral.

Un primer paso clave en el trabajo con las lesiones de columna es realizar un diagnóstico preciso. Las técnicas terapéuticas elegidas deberán basarse en lo que se considere necesario para restaurar el equilibrio. Las articulaciones se pueden ajustar en muchas direcciones, no todas beneficiosas. La manipulación debe realizarse con un propósito claro, y el propósito último de toda manipulación es equilibrar el sistema nervioso y permitir al cuerpo que se autorregule y se ponga en marcha hacia la salud. En las lecturas se comparan los efectos de una manipulación osteopática sobre nuestro cuerpo con lo que puede hacer por el instrumento un afinador de pianos.

¿Cómo puede equilibrarse el sistema nervioso por el hecho de mover una articulación? Para responder a esta pregunta, debemos comprender el concepto del doctor Korr de «neurona facilitada». Las investigaciones del doctor Korr demostraron que los nervios, en determinadas circunstancias, necesitan mucha menos influencia exterior de la normal para activarse.

La neurona puede volverse hiperexcitable por diversas causas. Cualquier situación en la que se envían señales constantes a una neurona la mantiene en un estado de alerta. Las lecturas indican que la facilitación puede surgir a raíz de problemas con un órgano, con la columna, o con el sistema musculoesquelético. Si el colon, por ejem-

plo, está congestionado y agotado, puede transmitir el mensaje a la región lumbar y «facilitar» los nervios de la misma, provocando espasmos de los músculos de la espalda. También puede darse el caso contrario. Una lesión de la espalda puede provocar espasmos en los músculos de la baja espalda, «facilitar» las neuronas lumbares y afectar en último extremo al colon. Por último, este mismo problema puede deberse a un desplazamiento (o subluxación) de las vértebras.

Las lecturas de Cayce también dan a entender la importancia de mantener en perfecto estado los puntos donde se unen los nervios entre sí. Comparan estas conexiones con las de los cableados eléctricos. Los «venenos» locales pueden producir una especie de corrosión en estos puntos, que provoca cortocircuitos de los impulsos nerviosos.

Cuando un nervio se vuelve hiperexcitable, puede activarse por una serie de señales, muchas de las cuales no se dirigían a aquella neurona concreta. Recordemos que cada neurona está conectada con otros millares de neuronas. Las lecturas afirman que los puntos de conexión entre el sistema nervioso central y el sistema nervioso simpático son unos interruptores especiales dentro de este cableado. Estos puntos, reguladores de los impulsos nerviosos, se ven especialmente afectados por el exceso de tráfico neuronal. El resultado final es que las señales nerviosas que normalmente pasarían de largo activan la neurona facilitada.

Para examinar las consecuencias de todo esto, tomemos el caso de un individuo que tiene predisposición a los ataques de asma. Según la teoría del doctor Korr, y según las lecturas, la neurona que envía señales a los bronquios del pulmón ordenando que se contraigan (una función normal) ya está predispuesta para activarse. Cualquier cosa (unas señales nerviosas generadas en la boca o en la nariz como reacción al polen, o una profusión de activaciones nerviosas provocadas por un suceso emocional) es capaz de activar ese nervio. Y basta con unas pocas señales de este tipo para hacer que el nervio se siga activando de manera casi constante. ¿Resultado? El mensaje se transmite a los bronquios del pulmón, éstos se contraen y se inicia el ataque de asma.

Ensaye sobre sí mismo una sencilla demostración de los efectos de una neurona facilitada. Tiéndase de espaldas, levante la cabeza y coloque el puño (u otro objeto pequeño y sólido) bajo su tercera vér-

tebra cervical. Podrá encontrarla localizando primero el inión, que es el pequeño bulto que se encuentra en el centro de la base del cráneo, justo por encima de donde el cuello se une a la cabeza. Por debajo de éste encontrará otro bulto grande, que se puede palpar a través de los tejidos blandos del cuello. Es la segunda vértebra cervical. Inmediatamente por debajo de ésta estará su tercera vértebra cervical.

Coloque el puño directamente bajo este punto y apoye la cabeza sobre el puño durante uno o dos minutos. Sienta cómo se le despejan y se le aclaran las fosas nasales y la garganta. Las lecturas dicen que esta sencilla técnica «drena, por así decirlo, todo el sistema, estableciendo mejores eliminaciones...» (núm. 3624-1).

Aplicando una presión sobre el cuello, usted ha aumentado los impulsos neuronales que llegan a ese segmento de la columna. El resultado fue un incremento del flujo de impulsos nerviosos a otras regiones del cuerpo, que provocaron el drenado. Esta técnica puede ser útil cuando se aplica durante ratos cortos, tal como he indicado. Pero toda alteración del equilibrio normal durante un tiempo prolongado afectará al estado de equilibrio del sistema.

El estímulo excesivo y continuo de cualquier órgano producirá cambios que acabarán por manifestarse primero en forma de malestar, y en forma de enfermedad después. Puede que ésta tarde en aparecer cinco o diez años, pero este bombardeo constante siempre acaba por pasar la factura. Este concepto puede explicarnos por qué, cuando envejecemos, ciertas partes de nuestros cuerpos empiezan a fallar antes que otras.

Cada uno de nosotros tenemos nuestra propia pauta de «facilitación». Quizás no haya llegado al punto de producir un conjunto de síntomas que podamos definir como enfermedad. No obstante, allí está.

El doctor Korr realizó investigaciones en las que midió la distribución de temperaturas sobre la superficie cutánea como medida de la actividad del sistema nervioso simpático. Descubrió dos cosas. En primer lugar, que cada uno de nosotros tenemos una pauta propia. En segundo lugar, que estas pautas se podían clasificar en grupos característicos, que pudo relacionar con determinadas sintomatologías. Distinguió el grupo de la úlcera de estómago, diferente del grupo de la úlcera de duodeno; ambos eran diferentes, a su vez, del grupo de la

dismenorrea, y así sucesivamente. Los investigadores detectaban a veces un patrón determinado en un individuo que carecía de síntomas. Pero los síntomas previstos aparecían al cabo de cierto tiempo, sobre todo si el individuo estaba sometido a tensiones.

Existe una relación directa entre determinadas regiones de nuestra columna vertebral y nuestros órganos internos. Las lecturas de Cayce están de acuerdo con la ciencia oficial sobre estas relaciones, que presentamos a continuación:

Corazón T1-T4

Pulmones y vías respiratorias T1-T6

} Ambos están servidos
también por el sistema
nervioso simpático, desde
los ganglios cervicales.

Bazo T3-T10

Intestino delgado T8-T11

Hígado T8-T10

Colon

– intestino ciego y apéndice T10-T12

– colon transversal T12-L1

– colon descendente L1-L2

Estómago T6-T9 (T10 variable)

Vesícula biliar T4-T9 (principalmente T6-T9)

Páncreas T6-T9

Riñones T6-T12 (principalmente T11-T12)

Vejiga T11-L2

Útero T11-L2

Clave: T: Región torácica o dorsal. L: Región lumbar.

Los números indican el nivel vertebral.

Existen varios métodos para identificar nuestro patrón personal y para trabajar con él.

Tradicionalmente, los osteópatas se han basado en el examen de la columna vertebral y de los músculos de la espalda que la rodean, buscando asimetrías, incrementos o pérdidas de la movilidad de las articulaciones, y cambios en la textura de los tejidos. Vamos a examinar estas cuestiones una por una.

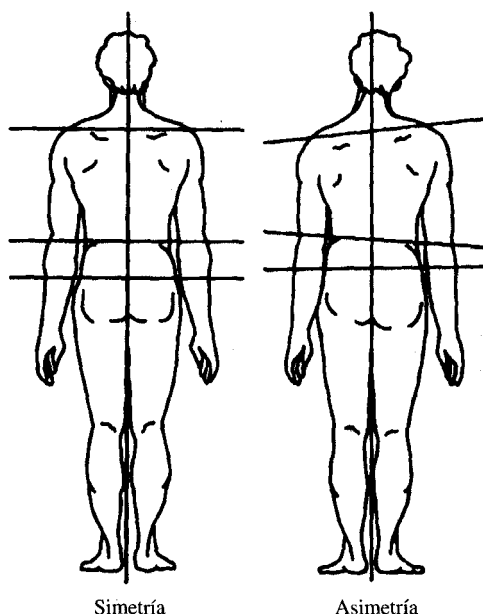


FIGURA 6-1. Comprobación de la simetría esquelética.

La asimetría entre los dos lados de nuestro cuerpo se puede detectar por la observación y por la palpación. Como sencillo ejercicio, póngase de pie, en una postura cómoda, con poca ropa o ninguna, ante un espejo de cuerpo entero. Observe cuidadosamente su cuerpo. Empiece por los pies: ¿Tienen una postura regular? ¿O hay uno que apunta hacia dentro o hacia fuera más que el otro? Observe cómo carga el peso. ¿Carga más peso sobre una pierna que sobre la otra? ¿Carga el peso de manera regular sobre las plantas de los pies? ¿O lo carga sobre un lado de éstos, o sobre el talón o la punta? A continuación, observe las protuberancias óseas de sus caderas, especialmente en la parte de la cintura, como en la ilustración de la figura 6-1. ¿Están a una misma altura?

Pase a los hombros y compruebe su altura. Después, revise los tejidos entre los hombros y la cadera. ¿Tienen una misma forma y tamaño las curvas entre los brazos y el tronco a ambos lados? ¿Es la masa muscular del pecho (el músculo pectoral mayor) y la de los

hombros (el músculo trapecio) igual a ambos lados? ¿Están el cuello y la cabeza perfectamente verticales? Un amigo o su cónyuge le puede examinar de la misma manera la espalda.

Ahora, póngase de lado. Vea si puede trazar visualmente una línea recta que pase por el borde delantero de la oreja, por el borde del hombro, un poco por detrás del centro de la articulación de la cadera, y por la parte delantera de las articulaciones de la rodilla y del tobillo. Cuando están alineados estos puntos, las vértebras se mantienen en posición óptima, una sobre otra, produciéndose un mínimo de tensión sobre la columna vertebral. Este principio de la alineación se ilustra en la figura 6-2.

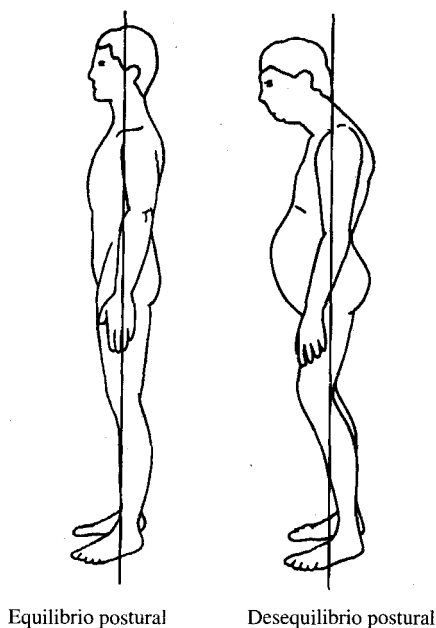


FIGURA 6-2. Comprobación del equilibrio postural.

Existen grandes posibilidades de que usted haya descubierto alguna asimetría. ¿Qué quiere decir? Algunas veces tiene importancia clínica. En otros casos no la tiene. Los dos pasos siguientes en la terna de medios de diagnóstico le ayudarán a reconocer cuáles son los

hallazgos significativos. El tratamiento, en todo caso, pretenderá potenciar y mantener una mayor simetría. Por lo tanto, la manipulación deberá ir acompañada de un programa de ejercicios en los que se busque el equilibrio postural. Una buena regla es la de estirar lo que está tenso y reforzar lo que está flojo. El objetivo es el equilibrio que se encuentra en un punto medio.

Los otros dos medios para el diagnóstico son más difíciles de aplicar en un autoexamen. Las alteraciones de la movilidad de una articulación y la textura de los tejidos superficiales son consecuencias directas de la hiperexcitabilidad del nervio que sirve a la región donde se producen los cambios.

En un caso agudo, los músculos profundos de la espalda (sobre todo el espinal largo) tienen espasmos. Usted puede provocarse un espasmo muscular semejante cerrando el puño y manteniéndolo apretado todo el tiempo que le sea posible. Al hacerlo, los músculos de su antebrazo se pondrán rígidos y tensos: ésa es la sensación que produce un músculo que padece un espasmo. Antes de que pase mucho tiempo, sentirá agarrotamiento y una sensación de quemadura, y quizás le empiece a temblar el brazo. Con el músculo así de tenso, la sangre no puede circular a través del mismo para aportar oxígeno y para eliminar los productos residuales que se forman. En consecuencia, se acumulan ácidos, que producen agarrotamiento, sensación de quemadura y, a la larga, dolor.

Con el tiempo, los vasos sanguíneos de los tejidos circundantes se dilatan. Se produce hinchazón y edema, y el tejido parece blando y maleable al tacto. También puede apreciarse que la piel está ligeramente más caliente que en las zonas próximas. Esta mayor hidratación hace que la piel presente una leve resistencia cuando se rasca ligeramente con las puntas de los dedos sobre su superficie. Podemos reproducir esta sensación cuando nos quitamos un reloj de pulsera que hemos llevado puesto mucho rato. Se habrá acumulado sudor bajo el reloj y el efecto será similar al de la piel hidratada alrededor de un espasmo muscular agudo. Compare el modo en que el dedo se desliza sobre la zona que ha estado cubierta por el reloj y sobre el resto de su antebrazo.

El edema de los tejidos también afecta al movimiento de las articulaciones adyacentes. En vez de la libertad de movimientos, y de la

suavidad con que se llega a la máxima flexión en condiciones normales, el juego de la articulación parecerá blando y será difícil determinar claramente el punto máximo de flexión. El espasmo muscular puede afectar también a las direcciones en que se puede mover la articulación.

Estos mismos cambios se producen en los tejidos adyacentes a una lesión vertebral aguda. Con la práctica, se pueden detectar palpando con las yemas de los dedos. Otra prueba, más sencilla pero menos determinante, es la del pellizco de la piel. Para ello, agarre la piel de los lados de la columna entre el pulgar y los dedos índice y medio. Hágala girar entre los dedos. Los tejidos próximos a las regiones cuyo funcionamiento está alterado estarán engrosados, endurecidos y sensibles.

Estas alteraciones tienden a asentarse. El espasmo muscular y las alteraciones de los tejidos irritan los nervios sensoriales locales y se vuelven a enviar señales a la médula espinal, con lo que las neuronas afectadas se «facilitan» más todavía. El trabajo sobre los tejidos blandos, y la movilización de la articulación, reducen este flujo de impulsos hacia las neuronas afectadas y les permiten descansar y recuperar el equilibrio.

Si un músculo sigue sufriendo espasmos, la sensación del tejido al tacto termina por variar. Los vasos sanguíneos se contraen y la hinchazón desaparece. En lugar de ello, el tejido se vuelve fibroso y da una sensación de fibrosidad. La temperatura de la piel que lo recubre puede volver a normalizarse, o hacerse más fría que la de las zonas circundantes. La articulación recuperará su facilidad de movimiento, pero con una extensión muy reducida. En vez de llegar con suavidad hasta el final de esta extensión, el movimiento terminará pronto y de manera abrupta.

Estos cambios representan una lesión vertebral crónica, en la que se establece una reducción de la movilidad, con lo que se dificulta la labor de corrección. También pueden generar pautas de funcionamiento de nuestros órganos, produciéndonos nuestros «puntos flacos» fisiológicos. En este momento, el tratamiento debe dirigirse a devolver la movilidad a la articulación.

En las sesiones de tratamiento se debe procurar influir sobre toda la situación —aunque no se corrija— en una sola sesión, sobre todo

si dicha situación es crónica. Los problemas agudos se pueden tratar con frecuencia, incluso a diario, pero a base de sesiones cortas, para no agravar la situación. Con problemas crónicos se toleran sesiones más largas y que pueden espaciarse más: quizás una vez por semana. Un problema dado puede responder en general a una sola sesión, o puede requerir tratamientos repetidos. Un conocido osteópata, el doctor Phillip Greenman, ha afirmado que si un problema no ha respondido al tratamiento en 12 semanas, lo más probable es que ya no responda. Después de completarse el tratamiento, el cuerpo puede reprogramarse con las técnicas de las escuelas de Alexander, de Feldenkrais o de la PNF (facilitación neuromuscular propioceptiva), para ayudar a mantener el equilibrio recuperado.

Una manifestación más sutil de las lesiones vertebrales puede apreciarse en aquello a lo que ciertos investigadores llaman nuestro perfil psicofisiológico. Los psicólogos que trabajan con la biorretroalimentación han advertido que cada uno de nosotros tenemos una pauta propia de reacciones cuando la tensión activa nuestro mecanismo de lucha o huida. A algunos nos varía mucho el ritmo cardíaco. Otros muestran cambios mayores en la conductividad de la piel, y a otros les varía sobre todo la tensión arterial. Nuevas investigaciones podrían poner de manifiesto unas relaciones entre estas pautas y determinados esquemas de «neuronas facilitadas». Estas relaciones resultarían muy útiles para el médico en su trabajo clínico, así como para todos nosotros como individuos en nuestro viaje hacia la integridad.

Además de la movilización de las articulaciones, también pueden resultar útiles otras dos técnicas relacionadas con ésta. La primera es el masaje. Las lecturas indican que los masajes de espalda y de la columna vertebral pueden ayudar indirectamente a las conexiones nerviosas, mejorando la circulación a su alrededor. En consecuencia, se mejora la aportación de nutrientes y el drenado de las toxinas, evitándose el «cortocircuito» de los impulsos nerviosos.

La segunda técnica consiste en aplicar presiones con un dedo o con la mano directamente sobre el músculo sensibilizado, o sobre una región relacionada con ésta de manera refleja. Es semejante al *shiatsu**, técnica japonesa también llamada a veces acupresión. La

* *Tratado completo de terapia shiatsu*, Editorial Edaf. Madrid, 1992.

presión termina por fatigar al nervio conectado, y la región se relaja poco después.

Una técnica más moderna, basada en el mismo principio, se basa en las inyecciones de novocaína en «puntos activadores». Las inyecciones embotan el nervio y detienen el flujo de los impulsos. Del mismo modo que un ajuste, esto puede servir para dar a la neurona facilitada una oportunidad para relajarse y para equilibrarse.

Estos principios son aplicables a cualquiera de nosotros, con independencia de nuestra edad y de nuestro estado de salud. Las lesiones osteopáticas identifican las zonas de la columna vertebral y los órganos relacionados con las mismas en los que es mayor la probabilidad de sufrir molestias y enfermedades. Debemos prestar atención a estos puntos antes de que sean ellos mismos los que nos llamen la atención con sus problemas orgánicos.

PIENSE EN LO QUE COME: LA ALIMENTACIÓN Y LA SALUD

Y ella no había olvidado jamás que si bebemos demasiado de una botella que lleva la etiqueta de «veneno», es casi seguro que nos siente mal, tarde o temprano.

LEWIS CARROLL, *Alicia en el País de las Maravillas*

Pues, sin una digestión adecuada, a cualquier individuo todo le parece oscuro.

Lectura de EDGAR CAYCE núm. 288-9

En el principio de nuestras vidas actuales, cada uno de nosotros hemos sido una única célula. De la unión de un espermatozoide y de un solo óvulo surgieron los 70 billones de células que tenemos actualmente. Los materiales de construcción con que se construye cada una de estas células tienen un origen único: la asimilación por nuestros cuerpos a partir de los alimentos, el agua o el aire.

Hace varios siglos los alquimistas tenían fama por atribuirseles la capacidad de convertir los demás metales en oro. Nuestros cuerpos, después de cada comida, realizan un proceso menos celebrado pero igualmente asombroso. Pues «se añade algo a la provisión de sangre tres veces al día, con las comidas; de lo contrario, no seríamos capaces de recuperar o de cambiar un cuerpo por completo cada siete años...» (núm. 133-4). Las células vegetales y animales se convierten en nuestra propia sangre, huesos y tejidos. La mantequilla de nuestra

tostada se convierte en las membranas de nuestras células. La glucosa de la naranja que comemos da energía a nuestro cerebro y nos permite experimentar la conciencia. Cuando nutrims nuestras células, aumentamos nuestras posibilidades de pensar con claridad, de sentirnos vibrantes y de tener salud.

Existen amplias pruebas de que la falta de los diversos componentes de la dieta puede provocar enormes problemas en nuestros cuerpos. A finales de la década de 1970, un comité designado por el Senado de los Estados Unidos examinó los estudios disponibles y los datos sobre los hábitos alimenticios de la nación. Su conclusión: el régimen alimenticio está relacionado con los infartos, el cáncer, los accidentes vasculares cerebrales, la cirrosis hepática, la arteriosclerosis y la diabetes: seis de las diez causas principales de muerte en los Estados Unidos. Descubrieron que el régimen alimenticio no sólo puede ser dañino, sino también beneficioso. Se han recogido pruebas fidedignas de que los factores alimenticios y dietéticos aumentan la esperanza de vida de los animales en el laboratorio y que reducen la incidencia, la frecuencia y la gravedad de los seis trastornos citados. El informe presentado al Senado concluía con estas palabras:

Hemos llegado a una situación en la que la nutrición (...) puede ser considerada el mayor de los problemas sanitarios públicos. La amenaza consiste en que (...) millones de estadounidenses cargan sus estómagos de alimentos que tienen muchas probabilidades de volverlos obesos, de producirles alta tensión arterial, de provocarles enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer; en resumen, de matarlos a largo plazo.

Las lecturas de Cayce lo expresan así: «Lo que pensamos y lo que comemos —la combinación de ambas cosas— hace que seamos lo que somos, física y mentalmente» (núm. 288-38). Esto parece lógico, pero la mayoría de nosotros prestamos poca atención a lo que introducimos en nuestros sistemas. En 1981, la empresa Pillsbury investigó los hábitos alimenticios de veinte mil personas. Los resultados indicaron que sólo un 2 por 100 de estas personas eran «comedores listos», que consumían los elementos nutrientes y las calorías adecuadas.

Nuestro aparente desinterés colectivo por seguir un régimen alimenticio óptimo está arraigado, probablemente, en una serie de cues-

tiones complejas. En nuestra cultura, utilizamos los alimentos para aislarnos de nuestras emociones, para aliviar nuestro dolor y para darnos seguridad. Además, la nutrición es un tema muy polémico, y los «expertos» suelen tener puntos de vista diametralmente opuestos.

Este estado de confusión nos ha llevado a la mayoría de nosotros a renunciar al control sobre nuestros hábitos alimenticios. En vez de mantenernos en contacto con las necesidades de nuestro cuerpo, y de elegir los alimentos desde un punto de vista consciente y con sentido de la propia responsabilidad, seguimos las pautas que nos han inculcado nuestros padres o la publicidad. Como individuos que queremos proporcionar a nuestros cuerpos los mejores materiales de construcción, nos enfrentamos a un verdadero desafío.

Las lecturas de Cayce indican que cada uno de nosotros debemos tomar decisiones sobre nuestro régimen alimenticio basándonos en «el buen juicio común, según lo que sienta bien o mal al cuerpo» (núm. 140-12). Este consejo da a entender que la dieta correcta para nuestro cuerpo hará que nos sintamos mejor, y que, con el tiempo, estaremos más sanos en consecuencia.

También se da a entender que lo que puede ser bueno para otros quizás no sea lo más adecuado para nosotros. Como dijo Lucrecio hace más de dos mil años: «Lo que es alimento para una persona puede ser un veneno terrible para otra.» El bioquímico y bromatólogo Roger J. Williams observó: «Si los rasgos faciales normales variaran tanto como varían los jugos gástricos, algunos tendríamos la nariz del tamaño de alubias y otros como sandías de nueve kilos.» Por todo esto, lo que da resultado para una persona puede ser la perdición de otra. Los textos de Cayce afirman que «es necesario observar, experimentar, por así decirlo, con lo que es bueno hoy y puede ser malo mañana. Pues lo que puede ser veneno para una persona, puede ser curativo para otra» (núm. 1259-2).

A pesar de las diferencias individuales, existen algunas directrices que parece ser se pueden aplicar a todos. El comité designado por el Senado, un grupo de doscientos científicos de veintitrés países que presentaron un informe en la revista médica *Journal of the American Medical Association*, el *Surgeon General's Report on Nutrition and Health* («Informe del ministro de Sanidad sobre la nutrición y la salud») de 1988, y las lecturas de Cayce coinciden en una serie de

cambios básicos que todos debemos introducir en nuestros regímenes alimenticios. Entre ellos se cuentan los siguientes:

- Menor consumo total de calorías.
- Menos grasas.
- Más cereales, frutos secos, fruta y verduras.
- Menor consumo de alimentos procesados.
- Menos azúcar.
- Más fibras.

Para seguir estas recomendaciones, la mayoría de nosotros deberíamos variar la proporción de calorías que extraemos de las grasas, los hidratos de carbono y las proteínas. En la figura 7-1 se ilustran las proporciones respectivas del régimen alimenticio del estadounidense medio. La columna (b) del diagrama muestra los porcentajes recomendados por el comité designado por el Senado. La columna (c) es la proporción que yo calculo a partir de las lecturas de Cayce. Como puede apreciarse, las lecturas recomiendan cambios en el mismo sentido de los indicados por los mejores expertos del país, sólo que llevándolos más lejos.

El régimen alimenticio del estadounidense medio es en muchos sentidos, como muestra el diagrama, radicalmente opuesto al recomendado por las lecturas de Cayce; es la consecuencia de 50 años de cambios continuos, alejándonos de los consejos dietéticos de Cayce. En comparación con el régimen de principios de siglo, comemos un 50 por 100 más de azúcar refinado, un 33 por 100 más de grasas, y casi un 50 por 100 menos de cereales, frutas y verduras. Estamos comiendo aproximadamente la misma cantidad de proteínas, pero extraemos una mayor proporción de éstas de la carne y de otros alimentos ricos en grasas.

¿Debemos modificar esta tendencia? Los expertos en nutrición nos señalan los resultados de las investigaciones sobre las grasas, las proteínas y los hidratos de carbono, y nos responden con un «sí» rotundo.

Los regímenes alimenticios ricos en grasas se han relacionado directamente con las enfermedades cardíacas y con el cáncer, e indirectamente con la hipertensión arterial, los problemas de vesícula, la

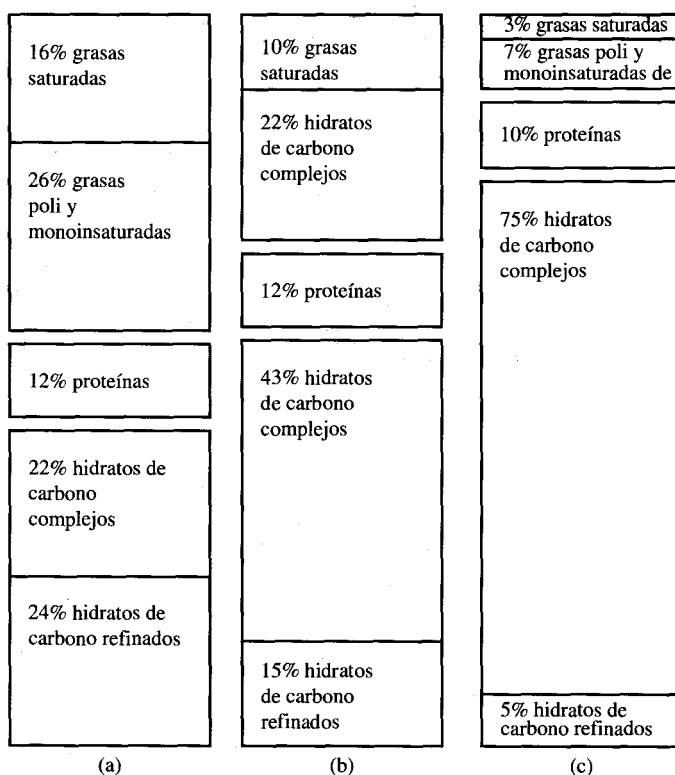


FIGURA 7-1. Proporciones dietéticas de grasas, proteínas e hidratos de carbono.

diabetes y las enfermedades hepáticas. También existe una relación entre la alimentación rica en grasas y las enfermedades degenerativas. En las sociedades que extraen de las grasas menos de un 20 por 100 de las calorías se aprecia una baja incidencia de estas enfermedades.

Parece ser que las grasas afectan negativamente al cuerpo en varios sentidos. En primer lugar, hacen que la sangre se espese, lo

que provoca atascos y bloqueos de los capilares. Así se reduce la cantidad de oxígeno de que disponen las células del cuerpo.

En segundo lugar, las grasas afectan al intestino alterando el equilibrio bacteriano y produciendo hasta diez veces la cantidad normal de ácidos biliares. Aumenta el número de bacterias anaeróbicas, las que no necesitan oxígeno, que pueden convertir los ácidos biliares más abundantes en carcinógenos.

En tercer lugar, la alimentación rica en grasas incrementa el nivel de colesterol en la sangre. El colesterol es como una cera y no se disuelve con facilidad en el plasma sanguíneo. Actualmente existen muchas pruebas de que el nivel de colesterol de una persona está relacionado directamente con su riesgo de padecer enfermedades coronarias. En numerosos estudios, los científicos han descubierto que pueden provocar e incluso reducir la aterosclerosis modificando la cantidad de grasas y de colesterol en la alimentación.

Por último, los estudios han demostrado que el incremento del nivel de ácidos grasos libres en sangre produce mayores niveles de glucosa en sangre y reduce la reacción de las células a la insulina. Esto puede tener importancia en la diabetes mellitus.

¿Cuántas grasas necesitamos en nuestra alimentación? Nadie lo sabe con precisión, pero, desde luego, son muchas menos de las que consumimos actualmente. La única grasa que el cuerpo no es capaz de producir por sí mismo es el ácido linoleico, y es tan poco el que necesitamos diariamente que nos basta con consumir una onza (28 gramos) de gachas de avena. El estadounidense medio extrae de las grasas el 42 por 100 de las calorías que consume. Pero en un estudio publicado en 1970 en el *American Journal of Clinical Nutrition* («Revista Americana de Nutrición Clínica») se sometió a un grupo de varones adultos a un régimen con sólo un 0,7 por 100 de grasas durante seis meses sin que éstos manifestaran síntomas adversos.

Es probable que estas reducciones tan severas sean poco realistas. Las grasas aportan textura y sabor a nuestros alimentos. También nos ayudan a sentirnos repletos durante periodos más largos, decelerando el proceso por el que los alimentos abandonan el estómago. Además, con las grasas se ingieren ciertas vitaminas esenciales. Es preciso alcanzar un equilibrio. Las lecturas de Cayce recomiendan a ciertos individuos que tomen una cucharada de aceite de oliva, diciendo que

es un «alimento» para los intestinos. Pero las lecturas también advertían de los peligros de cocinar con grasas y de comer carnes rojas y ricas en grasas.

También debemos examinar nuestro consumo de proteínas. El consumo de proteínas de los estadounidenses es aproximadamente el doble de lo recomendable para una persona normal sana. Este exceso de proteínas es una carga para los sistemas de eliminación del cuerpo, y algunos de sus productos residuales, como el amoniaco, pueden ser muy tóxicos para el cuerpo. La carne también contiene fósforo, elemento que en grandes cantidades nos provoca un equilibrio mineral negativo; afecta, sobre todo, a los niveles de calcio. Por otra parte, la carne suele contener una gran parte de la grasa que comemos.

Si bien el consumo de proteínas por parte de los estadounidenses se ha mantenido aproximadamente en un 12 por 100 desde principios de siglo, la proporción de proteínas animales sobre las vegetales se ha duplicado. Incluso antes de que se produjera este cambio, las lecturas estaban recomendando a la gente que comiera carne con moderación. La mayor parte de las proteínas de nuestra alimentación deben proceder de alimentos vegetales. Los productos cárnicos que consumimos deben consistir principalmente en pescado, aves y cordero. Sólo se debe consumir carne roja una vez por semana, o menos. Las calorías de un bistec se reparten a partes iguales, aproximadamente, entre las proteínas y las grasas. En contraposición, el pescado y el pollo tienen una proporción de un 75 por 100 o más de proteínas y de un 25 por 100 o menos de grasas. Por razones que no se nos indican, las lecturas recomiendan el consumo de aves de caza cuando se dispone de ellas.

Las lecturas indican que jamás se debe consumir carne de cerdo, salvo algún torrezno en el desayuno. Añaden que la carne de cerdo y el jamón son muy difíciles de digerir y dejan productos residuales en el cuerpo que son difíciles de eliminar, y que pueden acumularse, cristalizados, en los tejidos.

Basándonos en estas informaciones, podemos preguntarnos con cierta lógica si es necesario siquiera comer carne. En este punto, las lecturas tienen en cuenta las diferencias entre los individuos. A algunas personas se les dijo en las lecturas que sus cuerpos necesitaban carne. A otras se les recomendó que dejaran de comer carne, por

motivos espirituales, aunque a cierta persona se le dijo que «espiritualizase esas influencias (...) en lugar de abstenerse» (núm. 295-10). En la mayoría de los casos, la decisión se dejaba en manos del individuo. A los que optaban por no comer carne, las lecturas les recomendaban en ciertos casos «suplementos, ya sea en forma de vitaminas, o de sustitutos de la carne» (núm. 5401-1). Pero, en términos generales, en comparación con la cantidad de carne que consumimos hoy día, podemos calificar al régimen de Cayce de semivegetariano.

La última de las fuentes de las que extraemos las calorías necesarias como combustible de nuestro cuerpo son los hidratos de carbono. Éstos se presentan bajo diversas formas, pero podemos dividirlos en dos grandes grupos: los complejos o «naturales», y los refinados. Son los de este último grupo los culpables de la mala prensa que han tenido los hidratos de carbono en los últimos años.

El azúcar, cuando está muy refinado, carece de vitaminas, de minerales y de fibra. En esencia, es una fuente de calorías vacías. Actualmente, el estadounidense medio extrae del azúcar un 25 por 100 de las calorías de su alimentación; equivale, aproximadamente, a un consumo diario de una libra (453 gramos) de azúcar por cada persona del país, contando también a los niños. (Las tres cuartas partes de esta cantidad se consumen en los alimentos procesados.) Esto quiere decir que el otro 75 por 100 de nuestro consumo de calorías debe proveernos del 100 por 100 de los elementos nutrientes que necesitan nuestros cuerpos. Por otra parte, los azúcares refinados no necesitan digerirse. Inundan el sistema y desaparecen rápidamente; es como si nuestros cuerpos subieran a una montaña rusa hormonal. Los azúcares refinados también contribuyen a la aterosclerosis, elevando los niveles de grasas y de colesterol en la sangre.

Pero los hidratos de carbono se presentan bajo muchas otras formas; entre ellas, las frutas, las verduras y los cereales. A principios del siglo XX, estos tres tipos de alimentos representaban el 40 por 100 de la alimentación de la población. Actualmente extraemos menos del 20 por 100 de nuestras calorías de estas fuentes. Las lecturas de Cayce afirman claramente, una y otra vez, que las personas de tiempos de Cayce debían comer más fruta y muchas más verduras. Las lecturas indican que la fruta y las verduras deben representar entre un 60 y un 80 por 100 de la alimentación!

Esto tiene una buena explicación. A diferencia de los azúcares, los hidratos de carbono complejos necesitan digerirse, y entran en la sangre a una velocidad lenta y regular; por ello mantienen encendidos los hornos del metabolismo a un nivel constante. Y, a diferencia de las grasas y de las proteínas, los hidratos de carbono se queman por completo: sus únicos productos residuales son el agua y el dióxido de carbono.

Las lecturas de Cayce suelen calificar a las frutas y a las verduras de alimentos constructores del cuerpo, y los alaban mucho. Dicen las lecturas que ciertos vegetales, sobre todo la lechuga, son purificadores de la sangre, que ayudan al cuerpo a resistir ante cualquier tipo de infección. Otros, como el apio crudo y las zanahorias, desempeñan un papel importante a la hora de nutrir los nervios.

Las lecturas no dejan claro si estos beneficios son consecuencia de la abundante aportación de vitaminas y de minerales por parte de las verduras. Pero sí hacen ciertas recomendaciones dignas de mención con respecto a las vitaminas. De acuerdo con su planteamiento general del cuerpo, las lecturas conciben las vitaminas desde el punto de vista del equilibrio. Por una parte, las lecturas alaban a las vitaminas, calificándolas de «¡Fuerzas creadoras que trabajan al lado de las energías corporales para la renovación del cuerpo!» (núm. 3511-1). Como tales, se afirma que son «alimentos para las glándulas», que aportan «las energías que permiten a los diversos órganos del cuerpo reproducirse a sí mismos» (núm. 2072-9). Por otra parte, parece ser que las lecturas previeron la comercialización y la explotación de las vitaminas, pues dicen que cada vitamina es «una combinación de (...) otras influencias, a la que le asignan un nombre, sobre todo para confundirte (...) aquellos que quieren decirte, por dinero, lo que debes hacer» (núm. 2533-6).

La actitud de las lecturas con respecto a las vitaminas puede resumirse en la frase «la naturaleza sigue siendo quien lo hace mejor». Siempre que sea posible, las vitaminas deben obtenerse en las cantidades y en las proporciones en que se encuentran en los alimentos sanos, sobre todo en los vegetales. Se recomienda consumir gelatina con las ensaladas para favorecer la asimilación de las vitaminas.

Si bien nunca se recomiendan los tratamientos a base de dosis masivas de vitaminas, sí se suelen recomendar suplementos vitamíni-

cos, sobre todo del grupo de la vitamina B. Deben utilizarse en periodos breves, cuando el cuerpo está agotado por alguna razón (tensión, enfermedad o debilidad), o cuando el régimen alimenticio no se mantiene a su nivel necesario, por ejemplo, en el invierno, si no se dispone de alimentos frescos. Cuando se utilizan los suplementos vitamínicos, deben consumirse cíclicamente para que el cuerpo no pierda la pauta que le enseña a extraerlos de la alimentación habitual y no llegue a depender de los suplementos vitamínicos. Las pastillas jamás deben suplantar al consumo de alimentos de buena calidad.

Además de vitaminas y minerales, los hidratos de carbono complejos también nos aportan la fibra que necesitamos en nuestra alimentación. Dos médicos británicos, los doctores Dennis Burkitt y Hugh Trowell, realizaron estudios sobre ciertos pueblos africanos después de advertir que en ellos apenas se presentaban casos de enfermedades coronarias, cáncer de colon, diverticulosis, varices, enfermedades de vesícula y estreñimiento. Descubrieron que estos pueblos consumían mucha fibra. La fibra da cuerpo al bolo alimenticio, lo que le ayuda a moverse por los intestinos y, con ello, a eliminar más rápidamente del cuerpo las toxinas y los carcinógenos.

Por lo tanto, tenemos buenos motivos para modificar las proporciones entre los tipos de alimentos que consumimos. Como hemos indicado, las indicaciones de las lecturas coinciden con las opiniones actuales de la Asociación Americana contra el Cáncer, de la Asociación Americana contra las Enfermedades del Corazón, del comité designado por el Senado, y de otras organizaciones. Pero las lecturas, según su costumbre, van más allá de estas ideas y aportan otro motivo que no se suele estudiar, y que es polémico. Se refiere a la conservación de un «equilibrio ácido-alcalino» en el cuerpo.

Cierta persona pidió a Cayce que le indicara reglas generales para alcanzar y conservar una salud mejor. La respuesta indicaba la necesidad de mantener un equilibrio adecuado del estado ácido-alcalino de la persona. Nuestros cuerpos trabajan mucho por conservar un pH de 7,4, ligeramente alcalino. (La escala del pH va del 1 al 14; un pH de 7,0 es neutro. Por debajo del 7,0 indica un estado ácido, y por encima del 7,0, un estado alcalino, también llamado básico.) Esto supone mantener un cierto equilibrio electrónico de los iones, o partículas con carga eléctrica, en la sangre. Los alimentos pueden afectar a este equi-

librio por las cargas positivas o negativas que permanecen después de haber sido digeridos y metabolizados a nivel celular. Las lecturas subrayaban que una manera de ayudar al cuerpo a mantener su equilibrio es consumir una proporción del 80 por 100 de alimentos que producen álcalis, y un 20 por 100 de alimentos que producen ácidos.

Entre los alimentos que producen álcalis se cuentan la mayoría de las frutas y de las verduras. Su digestión deja unas cenizas cuyos elementos tienen carga positiva en su mayoría: potasio, sodio, calcio y magnesio. Los cereales y las carnes dejan unas cenizas con más iones de carga negativa, tales como el cloro, el fósforo, el yodo y el azufre, y estos residuos producen ácidos en el cuerpo. A continuación presentamos dos listas en las que se indican los alimentos que pertenecen a cada una de estas dos categorías.

Alimentos que producen álcalis.—Un 80 por 100, las cuatro quintas partes, de la dieta debe basarse en estos alimentos:

- Todos los vegetales, salvo las lentejas y los cereales.
- Todas las frutas frescas y secas, salvo los arándanos, los melocotones y las ciruelas.
- La leche de todo tipo.
- Las almendras, las castañas, las nueces del Brasil y las avellanas.

Alimentos que producen ácidos.—Un 20 por 100, la quinta parte, de la dieta debe basarse en estos alimentos:

- Todas las carnes, salvo la carne picada.
- Todos los cereales, pan y bollería, salvo la soja.
- El queso y los huevos.
- Los cacahuetes, las pacanas y las nueces.

Probablemente, estos alimentos no afectan directamente al pH de la sangre. El cuerpo tiene numerosos sistemas de control que le permiten mantenerse estabilizado alrededor del pH 7,4, esencial para la vida. Pero estos alimentos sí afectan a los sistemas de control; y, por otra parte, afectan también a las células rojas de la sangre, a los riñones y a otras células del cuerpo.

Las lecturas indican que la mejor manera de vigilar la situación del sistema es observando el pH de la orina o de la saliva, pues éste varía con los cambios de alimentación. Para nuestros propósitos, lo más sencillo es seguramente la observación de la saliva. El pH de la saliva suele oscilar entre el 6,0 (ácida) y el 7,9 (alcalina). La manera mejor de observar la propia saliva es utilizando papel tornasol azul. Para ello, tome una tira de papel y mójela con saliva. Si el papel sigue azul, es que el pH es de 7,0 o superior y el cuerpo tiene un estado alcalino. Si el papel se vuelve rosado, el pH de la saliva es inferior al 7,0, lo que indica que el cuerpo tiene un estado ácido.

El mejor momento para observar la saliva es al despertarse por la mañana, pues las comidas pueden afectar al pH de la saliva durante 5 o 6 horas. Las lecturas recomiendan que controlemos de este modo nuestro cuerpo una vez por semana aproximadamente. Las lecturas nos recomiendan que, si descubrimos que el cuerpo tiene un estado ácido, por tomar un color rosado el papel tornasol azul, tomemos cítricos en el desayuno de esa mañana para ayudar al cuerpo a reequilibrarse.

En general, cuanto más físicamente activa es una persona, más alimentos que producen ácidos puede consumir, porque «las *energías* o las actividades (...) queman ácidos, pero los que hacen una vida sedentaria o una vida no activa no pueden alimentarse de dulces ni de demasiadas féculas...» (núm. 798-1). Las lecturas dicen también que cuando una persona está enferma debe reducir la cantidad de alimentos productores de ácidos que consume, pues «en los estados alterados del cuerpo existe una propensión natural (...) a producir acidez por la sangre» (núm. 1302-1). Debemos tender, por lo tanto, a mantener un estado ligeramente alcalino. No obstante, en caso de error, es mas dañino el exceso de alcalinidad que el exceso de acidez.

Aparte del concepto de equilibrio ácido-alcalino, las lecturas proponen otras indicaciones dietéticas bastante poco conocidas. Cubren aspectos tales como la combinación de los alimentos, la aclimatación, la actitud mientras se come y el consumo de los alimentos en armonía con los ciclos corporales.

Empecemos por la actitud. Sabemos que una tercera parte de las neuronas del cuerpo están en el abdomen. También sabemos que el sistema nervioso autónomo inerva y se comunica profusamente con

estas neuronas, por lo que el intestino reacciona mucho ante nuestros estados emocionales. Por ello, las lecturas recomiendan encarecidamente: «Nunca introduzcas alimentos en el sistema cuando estés muy cansado, muy excitado, muy enfadado...» (núm. 137-30).

También debemos «dedicar el *tiempo* necesario a comer, y a comer lo correcto» (núm. 243-23). Esta atención debe iniciarse antes de la comida. La tradición de rezar antes de comer está establecida en muchas culturas y religiones. Estos momentos pueden servir de breve descanso, para bendecir los alimentos y nuestros propios cuerpos, y para visualizar cómo los alimentos sientan bien al cuerpo.

También debe prestarse atención al modo de comer. Las lecturas dejan bien sentado que la masticación es el primer paso del proceso digestivo, y que es importante para el proceso de asimilación. Coinciden con el consejo de Walt Whitman, que decía: «Bebe lo sólido y mastica lo líquido.» De hecho, las lecturas indican que «tragarse la comida sin masticala, o hacerla pasar con líquidos, produce más resfriados que *ninguna otra* circunstancia del régimen alimenticio» (núm. 808-3).

Por último, la atención debe llegar más allá de la comida. Hemos de advertir que nuestros cuerpos experimentan importantes variaciones en su flujo sanguíneo para ayudar a la digestión. En consecuencia, es importante descansar un rato después de las comidas, sobre todo después de la del mediodía, «antes de volver a una actividad mental y corporal que pueda afectar a la digestión» (núm. 243-23).

Otro concepto útil que se encuentra en las lecturas es el de que ciertas combinaciones de tipos de alimentos benefician o dañan al sistema intestinal. Cierta persona preguntó a Cayce qué alimentos se debían evitar. La respuesta fue que no es preciso evitar ningún alimento en especial: «Es, más bien, la combinación de alimentos la que provoca trastornos en la mayoría de los cuerpos físicos» (núm. 416-9). Por ejemplo, se suelen recomendar los cereales y los cítricos como buenos alimentos. Pero se solía advertir que no se debían consumir ambos a la vez. «Pues esto *cambia* la acidez del estómago de manera negativa; pues los cítricos sirven de eliminantes cuando se toman solos, pero con los cereales son como un peso...» (núm. 481-1). A continuación indicamos las combinaciones de alimentos que se recomiendan y que se desaconsejan en las lecturas.

Combinaciones de alimentos

- Gelatina con la ensalada para facilitar la absorción de los nutrientes.
- Pequeñas cantidades de zumo de limón o de lima con el zumo de naranja o de pomelo.
- Tres verduras que crezcan por encima de la tierra, por lo menos, por cada una que crezca por debajo de la tierra.
- Higos, dátiles y harina de maíz como limpiador y «alimento espiritual».

He aquí combinaciones de alimentos que debemos evitar:

- Dos o más alimentos ricos en féculas en una misma comida.
- Alimentos azucarados con alimentos ricos en féculas.
- Leche con cítricos, en fruta o en zumo.
- Cítricos, en fruta o en zumo, con cereales.
- Alimentos ricos en féculas con carne o con queso.
- Café, con leche o con nata líquida.
- Manzanas crudas con otros alimentos.

Siguiendo estos principios de combinación de alimentos, se deben eliminar muchos platos populares en Estados Unidos, como los macarrones con queso y la carne con patatas. Pero existen *muchos* platos que pueden ocupar su lugar. Para equilibrar la alimentación, no combine alimentos: tómelos de forma rotativa.

Los principios de la combinación de alimentos se pueden comprender a la luz de lo que sabemos sobre la fisiología del sistema digestivo. Estas ideas fueron descritas por primera vez en 1902 por Ivan Pavlov, en su obra *El funcionamiento de las glándulas digestivas*. El concepto básico de estos principios se deriva del hecho de que las proteínas, como la carne, requieren una serie de condiciones para su digestión, mientras que las féculas requieren otras. Las enzimas necesarias para digerir las proteínas actúan mejor en un entorno ácido; las enzimas necesarias para digerir las féculas necesitan un pH superior a 7. Sencillamente, ambas no son compatibles.

La aclimatación, el consumo de productos locales, es otro con-

cepto dietético que se expone en las lecturas de Cayce. Existen al menos dos razones por las que los alimentos producidos localmente son mejores para nosotros. En primer lugar, cuanto más frescos estén los productos, mejor. Los vegetales pierden con bastante rapidez las vitaminas que contienen. La segunda razón es que, cuando consumimos productos locales, «así preparamos al sistema para que se aclimate a cualquier territorio dado» (núm. 3542-1); es decir, ayudamos al cuerpo a ajustarse al clima y a otros factores del entorno.

Las lecturas de Cayce también ofrecen ideas sobre el momento en que se deben consumir ciertos alimentos en relación con los ciclos corporales. El concepto general es que los alimentos constructores de nervios deben comerse en el desayuno y en la comida del mediodía, y que los alimentos constructores de sangre deben consumirse en la cena. Esto supone tomar cereales o zumos de cítricos en el desayuno. La comida del mediodía es la ideal para tomar alimentos crudos, como ensaladas o verduras crudas. Las carnes y las verduras guisadas se reservan para la comida de la noche. El menú de un día típico sería algo así:

Desayuno

Zumo de cítricos, o cereales hervidos o secos con leche.

Comida

Ensalada de vegetales crudos con aderezos, o ensalada de frutas.

Cena

Verduras guisadas, con pescado, aves o cordero.

Por último, las lecturas de Cayce proponen algunas ideas sobre la preparación de los alimentos. La primera y más importante es la advertencia constante sobre las frituras. Las palabras «jamás nada frito» resultan familiares a cualquier persona que haya estudiado las lecturas. Según éstas, el proceso de la fritura altera los alimentos de un modo que afecta al funcionamiento del hígado y de la vesícula biliar.

En el lado positivo, las lecturas recomiendan que las verduras se hiervan en papel de Patapar, que es un pergamino con un tratamiento especial que mantiene concentrados los jugos vegetales y ayuda a conservar sus vitaminas. Las verduras se envuelven en el papel y se sumergen en el agua hirviendo.

Estos conceptos representan unas primeras directrices, a partir de las cuales todos podemos hacer nuestros propios experimentos y descubrir qué es lo que da mejor resultado para nuestros cuerpos. Mientras se trabaja con estos principios, el acto de comer deberá seguir siendo una causa de alegría; jamás debe convertirse en una obsesión. Con palabras de las lecturas: «Y el régimen alimenticio: no debe ser tan rígido (...) sino, más bien (...), que cada actividad tenga un propósito en su concepción, que tenga una naturaleza constructiva» (núm. 1183-2).

SOLUCIONES A LA CONTAMINACIÓN INTERIOR: MANTENER LA BUENA ELIMINACIÓN

*Pues el sistema (...) es capaz de producir la resucitación,
siempre que las eliminaciones no lo impidan.*

Lectura de EDGAR CAYCE núm. 311-4

Mi pueblo perece por falta de conocimiento.

OSEAS 4, 6

¿Se ha sentido alguna vez pesado? Puede aparecer una sensación dolorosa, de pesadez y de fatiga cuando los sistemas que procesan los residuos del cuerpo se retrasan. Cuando nuestro cuerpo está en otro ciclo, estos residuos pueden tener el efecto opuesto, y podemos sentirnos inquietos y nerviosos. O la situación puede manifestarse en dolores de cabeza o en problemas cutáneos. Algunos científicos han llegado a afirmar que el envejecimiento puede explicarse por la acumulación, con el tiempo, de los residuos tóxicos del metabolismo del cuerpo.

No sólo somos aquello que comemos y que pensamos: también somos aquello que no nos quitamos de encima. No hace falta tener mucha imaginación para darse cuenta. Cualquier entorno es más deseable y sano cuando está limpio.

Tenemos muchas fuentes de materiales residuales, pero es preciso hacer mención especial de cuatro de ellas. En primer lugar, los productos residuales del metabolismo normal. Toda célula, en su funcio-

namiento normal, produce lo que las lecturas llaman «cenizas» o escorias. Muchas de éstas son tóxicas para el cuerpo. Por ejemplo, casi todas nuestras células producen amoniaco cuando disgregan los bloques de construcción de las proteínas, es decir, los aminoácidos. El nitrógeno, bajo esta forma, puede producir visión borrosa, temblores, habla confusa y (en casos extremos) incluso el coma y la muerte. Sencillamente, es preciso procesar y eliminar estos residuos.

En esta misma categoría se encuentran los radicales libres. Éstos son átomos o moléculas con un electrón desaparejado, y que, por lo tanto, son muy reactivos. Estos radicales libres son esenciales para muchos procesos vitales, y, al mismo tiempo, son altamente destructivos si no están limitados por los mecanismos naturales de control del cuerpo. Pueden ser la causa de muchas de nuestras enfermedades, desde la artritis y la aterosclerosis hasta la diabetes, y ser también la causa del proceso del envejecimiento.

Una segunda fuente de materiales que debe eliminar el cuerpo, relacionada con la anterior, son los entre 300.000 y 800.000 millones de células que mueren diariamente en nuestros cuerpos como parte del proceso natural de regeneración. Cada una de estas células contiene cuerpos residuales de desechos que no fueron capaces de digerir o de expulsar. También contienen bolsas no utilizadas de unas poderosas enzimas digestivas llamadas lisosomas. Estas enzimas, que normalmente están protegidas por una membrana, se liberan en el tejido circundante cuando muere la célula. Las lecturas comparan los venenos generados por las células destruidas con «granos de arena», y dicen que pueden afectar a la circulación de la sangre del mismo modo que «el óxido en una tubería».

La tercera y cuarta fuentes de sustancias no deseables se encuentran en el exterior del cuerpo. Nuestra alimentación puede introducir desechos directamente en nuestro sistema, y también puede fomentar una situación intestinal en la que se obstaculizan las eliminaciones y se producen nuevas toxinas. Además, en la actualidad, nuestros cuerpos sufren un bombardeo constante de moléculas cada vez más complejas y peligrosas: las de los millares de aditivos alimenticios y de las sustancias que contaminan el medio ambiente.

Afortunadamente, el cuerpo está provisto de cuatro sistemas independientes de eliminación de residuos: (1) la piel y las glándulas

sudoríparas, (2) los pulmones, (3) los riñones, y (4) el hígado y el sistema digestivo. Cada uno de ellos está maravillosamente construido y está muy a la altura de su misión. De hecho, todos ellos funcionan tan bien que a la medicina tradicional le resulta difícil aceptar la idea de que a una persona normal puedan afectarle negativamente sus propios residuos. El hígado y los pulmones, por ejemplo, pueden destruirse hasta en un 75 por 100 sin que se manifieste claramente una alteración de su funcionamiento. La piel cubre una superficie de 1,6 metros cuadrados por término medio, que contiene cerca de dos millones de glándulas sudoríparas. Los pulmones tienen aproximadamente 300 millones de alveolos que, si se aplanaran, podrían cubrir la mitad de una pista de tenis.

Por lo tanto, es raro encontrarse con los síntomas espectaculares de la insuficiencia total de un órgano: con la sed, las náuseas y vómitos, los picores y la complexión amarillenta de la persona cuyos riñones han dejado de funcionar. O con el cuerpo hinchado, el color azulado y la respiración fatigosa de la persona cuyos bronquios han quedado obstruidos después de fumar durante años. O con la ictericia, la hinchazón del abdomen y la confusión mental del alcohólico crónico en un caso de insuficiencia hepática aguda.

Y, con todo, las lecturas de Cayce dejan bien establecido, en un caso tras otro, que la eliminación correcta es una de las claves fundamentales de nuestra salud. En lugar de centrarse en las insuficiencias de órganos, las lecturas prestan una atención especial a otros dos trastornos posibles. En primer lugar, indican claramente que cada uno de los sistemas de eliminación tiene un nivel óptimo de actividad. Las variaciones del flujo sanguíneo o de los impulsos nerviosos pueden producir un estímulo excesivo, o una reacción perezosa. Esto, a su vez, puede provocar la segunda serie de trastornos: las alteraciones sutiles del delicado juego mutuo entre estos órganos. Muchas lecturas señalan que el primer paso para tratar muchas enfermedades consiste en optimizar el funcionamiento de estos sistemas para ayudar al cuerpo a erradicar el problema.

Unas relaciones mutuas concretas en las que insisten una y otra vez las lecturas son las que se mantienen entre el hígado y los riñones. Según las lecturas, son numerosos los problemas de salud que tienen su origen en el deterioro de estas relaciones. Se cita como

importante en enfermedades tan diversas como la tuberculosis, la diabetes, el reumatismo, el acné, enfermedades de los ojos y de los oídos, y, por supuesto, enfermedades del hígado y de los riñones.

Tanto el hígado como los riñones son órganos complejos y vitales. Se dice que el hígado es la factoría química del cuerpo, y se le atribuyen más de quinientas funciones metabólicas importantes. Cuando el cuerpo está en reposo, una cuarta parte de su sangre está dentro del hígado procesándose. Los riñones procesan toda la sangre del cuerpo de trescientas a cuatrocientas veces cada 24 horas: un total de 1.800 litros de sangre al día aproximadamente.

Parece ser que las relaciones entre el hígado y los riñones se corresponden con las propiedades eléctricas del cuerpo. Las lecturas dicen que el cuerpo es una batería, y el hígado y los riñones son sus polos, positivo y negativo. Cualquier alteración entre estos polos produce un cortocircuito en su funcionamiento y hace que unos venenos que deberían eliminarse vuelvan a entrar en el sistema.

Una de las maneras en que se manifiesta esta relación mutua es el hecho de que cada uno de estos dos órganos suple las deficiencias del otro. Al reducirse la actividad de uno, aumenta la actividad del otro. En la mayoría de las lecturas se trata de una congestión o pereza del hígado y de un exceso de trabajo de los riñones. Uno de los efectos de esta situación es la alteración de las pautas de la circulación sanguínea en el abdomen.

Esta idea se ha visto corroborada por las investigaciones y por la experiencia clínica. El ejemplo más espectacular se produce en los pacientes con cirrosis; es el llamado síndrome hepatorenal. Es mortal, con raras excepciones, y es uno de los modos más habituales en que mueren las personas que padecen cirrosis. Pero lo asombroso es que los riñones de estas personas siguen siendo capaces de operar normalmente y han seguido funcionando tras ser trasplantados a otra persona. A los riñones, en sí, no les pasa nada. Si dejan de funcionar es porque se reduce mucho su provisión de sangre. Las lecturas de Cayce indican que este proceso nos está ocurriendo constantemente a todos de una manera sutil.

Muchas de las recomendaciones de este libro aspiran a conservar un equilibrio óptimo entre los diferentes sistemas de eliminación, sobre todo entre el hígado y los riñones.

Muchas de estas indicaciones aprovechan las propiedades depuradoras naturales del agua. El agua y la vida son términos sinónimos. El cuerpo no puede subsistir sin agua. Además de necesitarse para las eliminaciones, también refresca el cuerpo, es fundamental para el proceso de la digestión, y se convierte en el medio de transporte hasta cada una de las células de los nutrientes necesarios. Por tanto, no nos sorprende que el agua se haya utilizado terapéuticamente desde hace millares de años. En textos sánscritos del 4000 a.C. ya se habla de baños y de otros remedios relacionados con el agua. El agua se ha utilizado simbólicamente en muchas civilizaciones para limpiar, santificar y purificar.

El agua es fundamental para cada uno de los cuatro sistemas de eliminación, incluso para la piel. Podemos perder hasta un litro de agua al día a través de la piel sin llegar a sudar apreciablemente, y cada gota contiene ácido láctico y urea, dos sustancias que son tóxicas para el cuerpo.

El modo más sencillo de aplicación terapéutica del agua es el simple acto de beberla. Las lecturas de Cayce recomendaron a muchos individuos que consumiesen entre seis y ocho vasos de agua al día. Es mucho más difícil de lo que parece, pero es fundamental para nuestro bienestar. Todo debe lavarse para conservarse limpio: nosotros nos duchamos y lavamos nuestra ropa con regularidad. Del mismo modo, a cada una de los 70 billones de células de nuestro cuerpo le resulta beneficioso el hecho de que nos purifiquemos todos los días con entre seis y ocho vasos de agua. El hígado, los intestinos y los riñones se benefician especialmente del consumo de agua. Cuando estos órganos funcionan bien, los pulmones y la piel no están demasiado sobrecargados.

Un beneficio añadido del agua es lo útil que resulta para el estómago. Las lecturas indican que, cuando se consumen alimentos, el estómago se convierte inmediatamente «en un almacén, o en un armario de medicinas que es capaz de crear todos los elementos necesarios para la digestión adecuada dentro del sistema» (núm. 311-4). El agua ayuda al estómago a funcionar en condiciones óptimas, manteniéndolo ligeramente dilatado. En concreto, se recomendaba tomar medio vaso de agua templada al despertarse para ayudar al sistema digestivo a funcionar óptimamente.

Otra aplicación del agua que se recomienda repetidas veces en las lecturas son las colonterapias. «Pues *todo* el mundo, todos, deben tomar un baño interno de vez en cuando, además de externo. Les iría mejor si lo hicieran así» (núm. 440-2). No hace falta tener mucha imaginación para suponer lo que pasa con nuestro colon si lo comparamos con lo que pasa con nuestro cuerpo cuando no nos duchamos. No se han realizado investigaciones para contrastar la importancia de las colonterapias, pero estas limpiezas son de sentido común.

Para preparar una colonterapia, mezcle entre una cucharada de café y una cuchara sopera de sal común y la misma cantidad de bicarbonato sódico con cada galón (3,7 litros) de agua para que no se produzcan efectos adversos sobre el equilibrio electrolítico o el pH del colon. Las últimas aguas deberán contener una cucharada sopera de Glico-tiomicina por cada 3,7 litros de agua; sirve de antiséptico interno para purificar el sistema. Por diversos motivos, las colonterapias sólo deben ser administradas profesionalmente por una persona con experiencia. Por desgracia, no siempre es fácil disponer de estos servicios; pero sí es posible aplicarse un enema casero. La colonterapia tiene el efecto de entre cuatro y seis enemas, pero más vale un enema que no tomar ningún tipo de baño interno.

Es posible autoadministrarse fácilmente un enema en casa con alguno de los sistemas de bolsas que se comercializan. Empiece por esterilizar la boquilla o el tubo antes de utilizarla. A continuación, disuelva una cucharada de sal y otra de bicarbonato sódico en un litro de agua templada (a 35° C). Empiece por tumbarse sobre su costado izquierdo, sobre toallas y/o plásticos para proteger la cama o la alfombra. Unte de vaselina el tubo del enema e insértelo en el recto hasta una profundidad de entre 5 y 10 centímetros. (PRECAUCIÓN: No lo fuerce.) Introduzca la tercera parte del agua en su recto, controlando la velocidad de entrada del agua para evitar atascos. Si le parece que no es capaz de retener el agua, cierre el paso del tubo y respire a fondo varias veces antes de continuar. Cuando haya entrado la tercera parte de un litro, gire y tiéndase sobre la espalda sin retirar la boquilla. Deje entrar otro tercio de litro, aplicando el mismo proceso. Después, tiéndase sobre el lado derecho y deje entrar en su colon la tercera parte restante. El colon da la vuelta al abdomen del modo que se ilustra en la figura 8-1, y estos movimientos sirven para que la solución del enema siga sus vueltas.

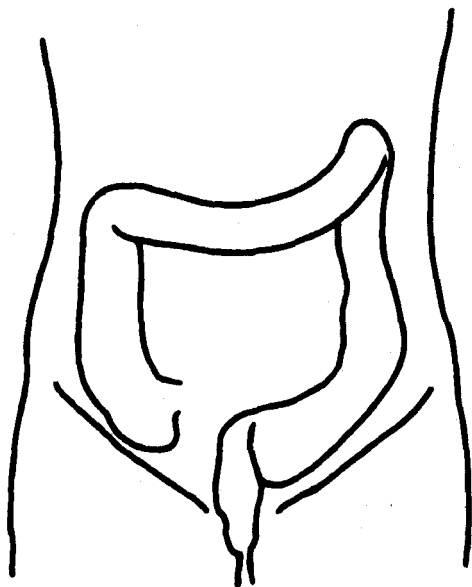


FIGURA 8-1. El intestino grueso.

Cuando tenga dentro la solución, intente retener el agua entre 5 y 15 minutos antes de expulsarla, moviéndose para hacerla circular. Después de terminar, descanse durante varios minutos y repita el proceso hasta que el agua expulsada sea bastante limpia y no contenga materias sólidas. El último enema debe contener una cucharadita de Glico-tiomicina (en vez de sal común y bicarbonato) en un litro de agua.

Otro modo de empleo del agua son los baños especiales. Dos tipos que se recomiendan con frecuencia son los baños de epsomita (sulfato magnésico hidratado, también llamado sal de la higuera) y los baños de vapor o de sudor. La epsomita es útil para fomentar la eliminación a través de la piel, y se recomienda para problemas tan diversos como el dolor de la baja espalda, las inflamaciones de nervios, la artritis y otros dolores en las articulaciones, y los desequilibrios y pereza del hígado y de los riñones.

Es fácil preparar en casa un baño de epsomita. En general, utilice unos 2 kilos y medio para una bañera normal (de unos 90 litros de

agua), o entre 4 y 5 kilos para una bañera mayor de baño de burbujas o de las grandes antiguas. El agua debe tener, al principio, una temperatura de entre 39 y 40° C (compruébela con un termómetro). Añada paulatinamente agua caliente hasta alcanzar entre 42 y 44° C. Asegúrese de que las zonas afectadas se introducen en el agua y se mojan bien. Permanezca en el agua entre 10 y 12 minutos las primeras veces; cuando su cuerpo se acostumbre al calor después de varios baños, vaya aumentando este tiempo hasta llegar a los 20 minutos. Las lecturas recomendaban con frecuencia un masaje (general o sobre la zona afectada) durante el baño o inmediatamente después del mismo.

Resulta prudente que esté presente otra persona por si usted se marea o se desmaya, y para que controle la duración del baño. Un trapo frío sobre la frente o detrás del cuello le ayudará a tolerar el calor. (PRECAUCIÓN: Los baños calientes de cualquier tipo no son recomendables si usted padece enfermedades cardíacas, si tiene la tensión arterial alta, si tiene alguna posibilidad de estar embarazada, o si se ha estado tratando con esteroides. En esos casos, plantéese la posibilidad de utilizar únicamente una compresa de epsomita aplicada sobre la región afectada. Puede prepararla saturando a fondo de epsomita disuelta en agua un paño de algodón grueso o de lino absorbente. Aplíquelo sobre la región afectada, cúbralo con una toalla seca y *déjelo enfriar*.)

Otra técnica útil para mejorar las eliminaciones es la de los baños de vapor. Éstos tienen otras ventajas adicionales. Las lecturas solían recomendar su uso para fortalecer el cuerpo y para ayudar al proceso de rejuvenecimiento, añadiendo al agua hirviendo sustancias como el olmo escocés, la Atomidina, la esencia de lavanda, la mirra, la esencia de eucalipto o la esencia de agujas de pino. Estos baños son un poco complicados, pero también es posible prepararlos en el propio hogar.

Coloque un calentador o infiernillo y un cacharro con agua hirviendo (añada a ésta alguna de las sustancias citadas anteriormente, si lo desea) directamente bajo una silla normal, de respaldo recto. Coloque algunas toallas dobladas bajo la silla para no arriesgarse a quemarse las nalgas o las piernas. Beba tres o cuatro vasos de agua y siéntese desnudo sobre la silla, rodeándose con una sábana, una

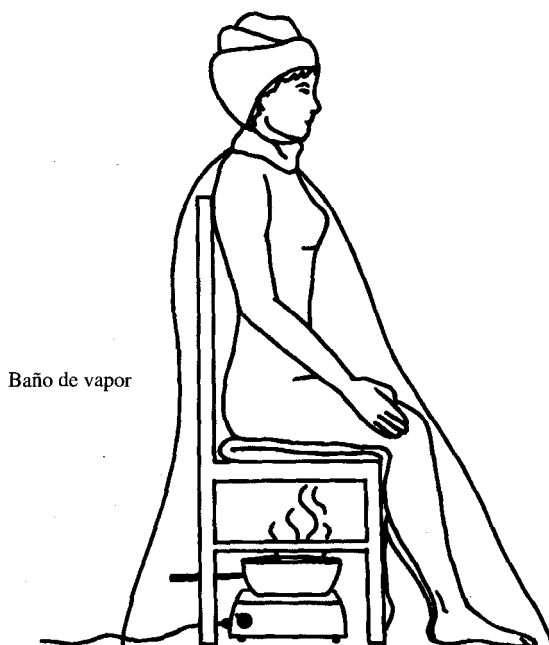


FIGURA 8-2. **Baño de vapor casero.**

manta o un plástico que no pueda arder, que se ceñirá alrededor de los hombros, para recoger y conservar el vapor. Tome otra toalla y rodéese con ella el cuello para que no se escape el vapor por la parte superior de la tienda, como se ilustra en la figura 8-2.

Empiece por sesiones de 5 a 10 minutos, y vaya aumentando su duración paulatinamente. Le resultará útil contar con la presencia de una persona amiga que le ayude: podrá darle a beber agua (cada 5 o 10 minutos) para mantenerlo hidratado, y aumentar así la sudoración. Además, su amigo puede tomarle el pulso en el cuello y controlar su temperatura oral. Mantenga el pulso por debajo de 140 pulsaciones por minuto, y la temperatura oral por debajo de los 40° C regulando la cantidad de vapor que se produce. Termine el baño de vapor con una ducha limpiadora. Como el baño de epsomita, el baño de vapor debe ir seguido de un masaje a fondo para ayudar a estimular la circulación en la piel.

Los cuatro sistemas de eliminación también pueden beneficiarse y fomentarse con otras técnicas, además de éstas en que se utiliza el agua. Muchas de las indicaciones dietéticas que presentamos en el capítulo 7 resultan útiles para ello, directa o indirectamente. Ejemplo de ello es el consumo de una mayor proporción de verduras y de frutas, y, en consecuencia, de más fibra. La reducción del consumo de grasas, las combinaciones adecuadas de alimentos y el consumo de alimentos de reacción alcalina también ayudan directamente a los órganos de la eliminación.

Una técnica que se ha venido aplicando a lo largo de los siglos, asociada frecuentemente con prácticas religiosas, es el ayuno. Parece ser que uno de sus grandes beneficios es la liberación de las toxinas acumuladas en los tejidos grasos del cuerpo. Las lecturas dicen que el ayuno total tiene más de ejercicio espiritual que de práctica sanitaria, y solían recordar al individuo que el verdadero ayuno es una expulsión del ser: «Dejar a un lado tu propio concepto sobre *cómo* o *qué* se debe hacer en este periodo, y dejar que el *Espíritu* te guíe» (núm. 295-6). Cuando lo que se pretende es limpiar el cuerpo físico, las lecturas recomiendan dos técnicas dietéticas como superiores a un ayuno total.

La primera consiste en seguir el régimen alimenticio que se describe en el capítulo 7. Éste contribuye a la coordinación de todo el sistema. El segundo método, como medio para liberar directamente y eliminar las toxinas, consiste en el uso de ciertos regímenes especiales.

Entre estos regímenes especiales, el que se recomienda con mayor frecuencia es el régimen de manzanas. «Sirve para limpiar la actividad del hígado, de los riñones y de todo el sistema» (núm. 1850-3), y consiste en un régimen único de manzanas, de las variedades «golden» o «Jonathan» (de cultivo orgánico a ser posible para que estén libres de pesticidas), y bebiendo mucha agua, durante tres días.

Coma cinco o seis manzanas al día. El tercer día, tome por la noche entre una cucharada y media tacita (esta última cantidad se recomienda con más frecuencia) de aceite de oliva. Se pueden aplicar compresas de aceite de ricino (de las que hablaremos más adelante en este mismo capítulo) antes de seguir este régimen, pero no durante el mismo, para estimular el abdomen. «Tres días de manzanas crudas, y después aceite de oliva, y limpiaremos todas las fuerzas tóxicas de cualquier sistema» (núm. 820-2).

Si bien este régimen a base de manzanas es el que más se cita en las lecturas, éstas también recomendaban regímenes exclusivos de uvas durante cuatro días y de cítricos durante cinco días para limpiar el sistema. Al finalizar éstos, tómese también una dosis de aceite de oliva.

Otro régimen especial que se recomienda en algunas ocasiones para fomentar la eliminación y para equilibrar mejor el aparato digestivo consiste en la combinación de yogur con suero de leche fresca. Puede contribuir a establecer en los intestinos las bacterias adecuadas. También se recomienda el consumo de yogur dentro de la alimentación habitual.

Además del agua y de los regímenes especiales, se encuentran en las lecturas otras indicaciones para ayudar a los sistemas de eliminación. Entre otras cosas, se recomiendan infusiones y compresas para estimular el sistema digestivo.

La más conocida, probablemente, de estas técnicas, y la más merecedora de un estudio especial, es la compresa de aceite de ricino. El aceite de ricino se ha utilizado desde la antigüedad con diversos fines medicinales. Los romanos lo llamaban *Palma Christi*, mano de Cristo. Actualmente es conocido, sobre todo, como purgante del sistema digestivo por vía interna.

Las lecturas de Cayce recomiendan casi exclusivamente el empleo de la compresa de aceite de ricino sobre la parte derecha superior e inferior del abdomen. Su principal efecto fisiológico consiste en la estimulación del hígado, pero también estimula la vesícula y el colon, lo que también es útil para las eliminaciones. Las lecturas dicen que la compresa mejora la circulación linfática, disuelve las adherencias, reduce la inflamación y mejora la asimilación en los intestinos. Para preparar una compresa de aceite de ricino se necesita aceite de ricino extraído por prensado en frío y un paño de lana o de algodón (se prefiere la lana). También es útil contar con una toalla, plásticos, impermeables, y una almohadilla calentadora eléctrica.

Empape el paño de aceite de ricino hasta que quede bien saturado, pero sin que llegue a gotear (puede calentarse previamente el aceite). Doble el paño sobre sí mismo hasta dejarlo doble o cuádruple; el tamaño final dependerá de la región donde se debe aplicar. Una compresa normal aplicada al abdomen medirá aproximadamente 25 por

35 centímetros. La compresa se puede cubrir con plástico cuando se haya aplicado sobre la piel. Coloque la almohadilla calentadora sobre el plástico. La toalla, que es la última capa, se enrolla alrededor del cuerpo y se sujeta uniendo sus extremos con imperdibles. Encienda la almohadilla calentadora y caliente la compresa todo lo que pueda resistir. (PRECAUCIÓN: Si se sospecha la existencia de un proceso inflamatorio profundo, como una apendicitis, no se debe calentar la compresa.)

Las lecturas recomiendan casi siempre dejar puesta la compresa de aceite de ricino durante una hora. Aplíquela así tres veces por semana, durante dos o tres semanas. Después, descanse una semana antes de emprender un nuevo ciclo del tratamiento.

¿Cómo actúan estas compresas? Todavía no se conoce bien la respuesta a esta pregunta. Una explicación que dan las lecturas a los efectos del aceite de ricino es que sirve de «agente flexibilizador, o permite el movimiento» (núm. 1523-15): como el aceite en una bisagra. Harvey Grady, que trabaja en la clínica de la A.R.E. en Phoenix (Arizona), ha localizado algunos interesantes estudios científicos publicados que contribuyen a la explicación de los efectos beneficiosos del aceite de ricino.

En primer lugar, el aceite de ricino penetra en la piel con facilidad. Lo hace tan bien, de hecho, que se han realizado estudios para determinar su valor como excipiente para ayudar a introducir en el cuerpo otros medicamentos. Está claro que el aceite de ricino afecta a algo más que la piel.

Por otra parte, los investigadores han descubierto por qué el aceite de ricino provoca diarrea cuando se toma por vía oral: el principal componente activo del aceite de ricino (el ácido ricinoleico) es convertido por el cuerpo en un grupo de moléculas que aparecen de forma natural, llamadas prostaglandinas. Las prostaglandinas, que se cuentan entre las sustancias biológicas más potentes que se conocen hasta la fecha, tienen cualidades semejantes a las de las hormonas e intervienen en muchas funciones corporales importantes. Uno de sus efectos mejor conocidos es el estímulo de las contracciones de los músculos lisos, tales como los del abdomen.

Los estudios también han descubierto que las prostaglandinas desempeñan un papel importante en la protección de las células del

intestino. Impiden la muerte de las células del estómago tras el contacto con los ácidos, el agua hirviendo y el alcohol concentrado. Han evitado úlceras y otras lesiones del intestino delgado que suelen aparecer asociadas al empleo de determinados medicamentos. Por último, las prostaglandinas evitaron una inflamación del colon que se había inducido experimentalmente. Entre los agentes ensayados en este último experimento, el que produjo con mayor éxito dicho resultado fue el aceite de ricino.

Las compresas de aceite de ricino pueden influir también sobre el sistema inmunitario. Se sabe que las prostaglandinas afectan a muchos de los diversos tipos de células que forman parte del sistema de defensas de nuestro cuerpo. En un estudio realizado recientemente se descubrió que las prostaglandinas que fueron más estimuladas para producir por el aceite de ricino afectaban a la inmunidad de mediación celular en general.

Es preciso esperar a nuevas investigaciones, pero esta relación plantea posibilidades apasionantes. El aceite de ricino *sí* afecta al modo en que las células responden al mundo que las rodea. Mientras se investigan los modos en que lo consigue, las compresas de aceite de ricino siguen siendo un elemento valioso de la medicina doméstica.

Como contrapartida al efecto del aceite de ricino sobre el hígado, las lecturas de Cayce recomendaban el uso del aguarrás (PRECAUCIÓN: el aguarrás puede quemar la piel a determinadas personas) y del alcanfor para dar friegas en la espalda en la región de los riñones. Se combinan con la grasa animal (la que se recomienda con mayor frecuencia es el sebo de cordero), que ayuda a abrir los poros de la piel para que puedan actuar el aguarrás y el alcanfor. La acción de estos ingredientes se potencia más todavía por la aplicación de calor, frecuentemente en forma de una compresa de epsomita.

Se recomiendan dos infusiones concretas para ayudar al funcionamiento del hígado y de los riñones. La infusión de semillas de sandía, que contiene salitre diurético como ingrediente activo, sirve de estimulante para los riñones. Y la infusión de ambrosía se recomienda como tónico para el hígado y como laxante.

Las lecturas ofrecen algunos consejos sobre el modo de mantener la regularidad de las eliminaciones del vientre. Siempre que sea posible, la primera opción debe ser aumentar la cantidad de fibra que se

consume, comiendo vegetales crudos o ciruelas y reduciendo el consumo de carne. Si se necesita tomar laxantes, el secreto es variarlos. Existen extractos de frutas y de vegetales que estimulan la peristalsis del intestino, sobre todo del colon. El laxante que más se cita en las lecturas es la castoria de Fletcher (elaborada con extractos de sena), que «actúa con las fuerzas digestivas, los riñones y las actividades del hígado propiamente dicho» (núm. 786-2). Debe tomarse en dosis pequeñas y frecuentes, hasta que se consiga el resultado deseado. También se recomienda la sal de frutas Eno y el Zilatone.

También existen laxantes de base mineral; entre otros, la Leche de Magnesia y los citrocarbonatos. Éstos son sales no absorbibles que atraen agua hacia el intestino por ósmosis, distendiéndolo y estimulando, por tanto, las contracciones. Las lecturas recomendaban cada uno de estos tipos de laxantes en ocasiones diferentes, y, lo que es más importante, recomendaban que los individuos rotasen su empleo para reducir las posibilidades de una irritación intestinal o de caer en la dependencia.

Los consejos que se contienen en este capítulo deberán ayudarle a mantener la regularidad de sus eliminaciones y a ofrecer a sus células un mejor entorno donde puedan vivir y medrar. La consecuencia será un nivel más equilibrado de energía y una visión más clara de la vida; pues «a pocos podemos encontrar que sintieran de corazón teniendo mal el hígado» (núm. 341-31).

LOS RÍOS INTERIORES: LA CIRCULACIÓN ARTERIAL Y LINFÁTICA

*El cuerpo se reconstruye a sí mismo —constantemente—
por medio (...) del flujo sanguíneo.*

Lectura de EDGAR CAYCE núm. 683-3

De su corazón manarán ríos de agua viva.

JUAN 7, 38

Cuando el corazón se detiene, los intentos de reanimación son una carrera contra el tiempo. La interrupción prolongada del flujo de sangre al cerebro produce el coma, y, al cabo de seis-ocho minutos, daños permanentes. La sangre, y la energía que ésta porta, son fundamentales para el cuerpo. Del mismo modo que un río alimenta la tierra, la sangre alimenta los órganos que atraviesa. En este viaje, nuestra corriente roja recorre 100.000 kilómetros, distancia equivalente a dos vueltas y media a la Tierra, atravesando cada órgano y cada célula.

Imagínese una célula pequeña y lejana en el dedo gordo del pie. El mejor régimen alimenticio del mundo, y una coordinación perfecta de los cuatro sistemas de eliminación, representan poco para esta célula si los elementos nutrientes no llegan hasta ella y si no se retiran de ella los desechos. En condiciones normales, una herida del pie tarda entre siete y diez días en curarse lo suficiente como para retirar los puntos que se aplicaron para mantenerla cerrada. En el caso de un corte en la cara, basta con tres o cuatro días. Esta discrepancia entre los tiempos

de curación se debe a la diferente cantidad de la circulación en ambas regiones. Si el pie es el de un diabético, que tiene las arterias parcialmente bloqueadas, con lo que se obstaculiza todavía más el flujo de la sangre, el corte quizás no se llegue a curar jamás. Por el contrario, puede declararse una infección y quizás sea necesario amputar el pie.

Las lecturas advierten que una de las mejores maneras de fomentar la curación de cualquier enfermedad es mejorar la circulación, pues «la circulación (...) es el atributo principal del cuerpo físico, lo que mantiene la vida en todo el sistema» (núm. 4614-1). En consecuencia, el estado del cuerpo y el estado de la sangre están vinculados estrechamente entre sí. La medicina ya ha llegado a un estado de desarrollo próximo al que predecían las lecturas cuando dijeron: «Todavía ha de llegar el día en que será posible tomar una gota de sangre y diagnosticar el estado de cualquier cuerpo físico» (núm. 283-2).

La mayoría de los 100.000 kilómetros de vasos que transportan este líquido vivificador son capilares, que forman redes intrincadas y minúsculas a través de todos los órganos y tejidos. Diez capilares, puestos lado con lado, tienen el mismo diámetro que un cabello; con frecuencia, los hematíes tienen que circular por ellos en fila de a uno.

Muchos de los capilares permanecen cerrados durante una buena parte del tiempo. El flujo a través de ellos está controlado por una estructura, llamada «esfínter precapilar», que funciona como la compuerta de una presa (ver figura 9-1). Esta estructura, combinada con los ensanchamientos y estrechamientos de las arterias y de las venas,

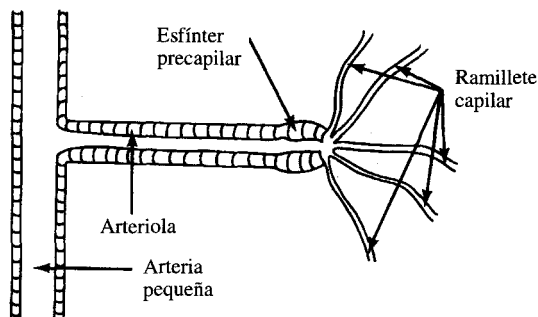


FIGURA 9-1. Dibujo de un esfínter precapilar.

regula la velocidad y el flujo del río humano, dirigiéndolo instantáneamente hacia las partes donde es más necesario.

El esfínter reacciona ante los cambios de la sangre, de los nervios y del entorno. Los cambios de temperatura, las emociones, los estímulos mecánicos tales como las percusiones y los frotamientos de un masaje, y ciertos compuestos medicinales, pueden afectarle. En consecuencia, podemos influir sobre el esfínter para el bien del cuerpo.

Una segunda red paralela de circulación es el sistema linfático. Estos vasos delgados y transparentes son más delicados todavía que los capilares y es casi imposible verlos. En consecuencia, la medicina tradicional les ha prestado poca atención. Las lecturas de Cayce, por otra parte, indican que este sistema es tan importante como el de la circulación arterial, y las lecturas hacen algunas observaciones apasionantes sobre el papel que desempeña en las relaciones mutuas entre la mente y el cuerpo (ver figura 9-2).

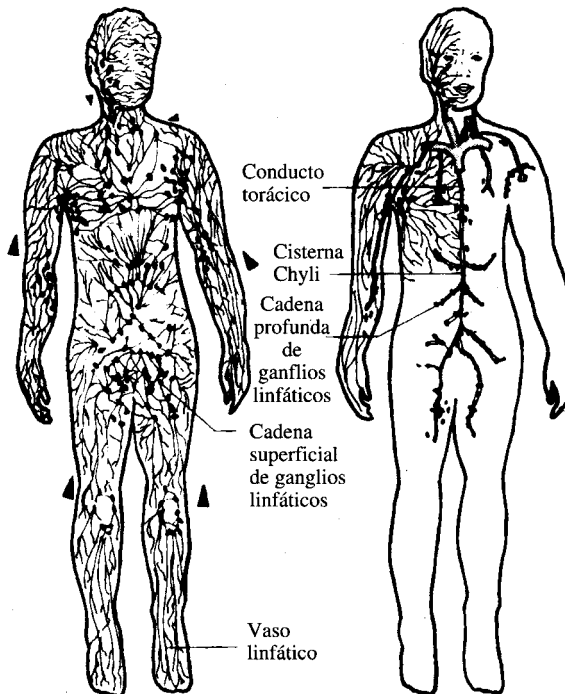


FIGURA 9-2. El sistema linfático.

Uno de los papeles de la circulación linfática es el de sistema de recogida de basuras del cuerpo. El suero que fluye de los capilares para bañar las células sigue un camino sin retorno; una diferencia de presiones le impide volver atrás. Las células mantienen una interacción constante con este flujo que pasa cerca de ellas. Absorben y utilizan los nutrientes, expulsan productos residuales. Las toxinas, las células muertas y los productos residuales del funcionamiento de las células deben ser retirados por la linfa, para que las células vivas no pierdan su eficiencia ni mueran rodeadas de sus propios desechos.

El desafío consiste en llevar esta linfa hasta el hígado, los riñones, los pulmones y la piel para que intervenga en los procesos y en las eliminaciones corporales. A diferencia del sistema arterial, la linfa no tiene un aparato de bombeo propio. Existen, no obstante, cinco medios para ayudarla a circular por el sistema. El masaje delicado de estos vasos con las manos, o por la contracción de los músculos que los rodean con el ejercicio, las señales nerviosas estimuladas por los ajustes osteopáticos, la aplicación de calor o de frío y ciertos compuestos medicinales pueden potenciar la circulación. Cada uno de estos cinco medios contribuye también a abrir los esfínteres precapilares, generando un entorno más rico y, a la vez, más limpio para cada célula. Por otra parte, la respiración profunda y plena puede servir de poderoso factor de bombeo para la linfa e interviene en muchos de los ejercicios que se recomiendan en las lecturas.

Vamos a dedicar cierto tiempo a estudiar tres de estas útiles técnicas que potencian el flujo arterial y el linfático. (Ya estudiamos los ajustes osteopáticos en el capítulo 6.)

EL EJERCICIO

El movimiento activo de nuestros cuerpos puede tener efectos maravillosos. Cuando un músculo está inactivo, sólo unos pocos de sus capilares están abiertos. Con el ejercicio se abren hasta cincuenta veces más capilares. Estos movimientos también pueden incrementar el flujo linfático de unas 4 onzas (unos 114 gramos) por hora hasta unas 60 onzas (unos 1.700 gramos) por hora: ¡un incremento del 1.500 por 100! Es fácil figurarse los efectos positivos que esto tiene

sobre las células. No es de extrañar que los efectos beneficiosos del ejercicio hayan quedado demostrados en numerosos estudios.

La práctica habitual de ejercicio provoca cambios estructurales y metabólicos en el cuerpo. El corazón se hace más fuerte y bombea más sangre con menos esfuerzo; aumenta la capacidad pulmonar, y los músculos utilizan la energía con mayor eficiencia. Por otra parte, el ejercicio contribuye a que nos mantengamos más delgados, mejora nuestras pautas de sueño, es útil para el estreñimiento, retrasa la desmineralización de los huesos y mejora mucho nuestra visión de la vida. A la luz de todos estos datos, no es difícil estar de acuerdo con las lecturas cuando dicen: «El ejercicio es maravilloso, y es necesario: y son pocos y contados los que practican el necesario, de manera sistemática» (núm. 283-1).

Las lecturas nos marcan algunas directrices concretas sobre el modo de potenciar al máximo las ventajas del ejercicio, pero, en general, coinciden con el consejo del doctor Reilly, que dijo que los mejores ejercicios son «¡los que se practican!». En diversas lecturas se recomienda el tenis, el golf, la natación, el balonmano y la equitación. Sea cual sea el deporte elegido, es preciso preparar primero el cuerpo asegurándose de que está capacitado para el incremento de eliminaciones y vigilando las lesiones de columna conocidas.

El ejercicio debe emprenderse poco a poco y teniendo presente la intención de mantener el equilibrio del cuerpo. «Ejercitar demasiado una parte del cuerpo que no lo necesita directamente, en detrimento de otra, es obstaculizar, más que ayudar (...) Aplica el sentido común. Aplica la lógica.» (núm. 283-1). Cuando se haya emprendido la práctica de un ejercicio, deberá continuarse con consistencia y con perseverancia. Las lecturas indicaban que un paseo diario de cinco minutos es mucho mejor para el cuerpo que una actividad mucho más dura realizada una vez por semana. El ejercicio también debe emprenderse con una actitud y con unas expectativas correctas, y nunca como «algo que hay que aguantar o que quitarse de encima» (núm. 654-7).

Un programa de ejercicios que se cita con frecuencia en las lecturas consta de paseos diarios, ejercicios de ajuste por la mañana y por la noche, ejercicios de cabeza y cuello, y un ejercicio abdominal. Examinemos cada uno de éstos.

Las lecturas indican en más de una ocasión que el mejor ejercicio de todos es caminar. El acto de caminar aporta las ventajas que

hemos citado sin forzar demasiado el cuerpo. El movimiento constante de las piernas convierte las piernas en bombas que contribuyen al proceso de retorno de la sangre y de la linfa al corazón. Las lecturas también recomiendan mover los brazos para contribuir a la circulación de la parte superior del cuerpo.

Es preciso marcarse una hora fija para caminar y cumplirla en todo caso, aunque llueva. Lo que se recomienda con mayor frecuencia es un paseo media hora después de cenar, poco más o menos. Puede ser útil para reequilibrar la circulación, para la digestión por su suave efecto de masaje sobre los intestinos, y para relajar músculos que se han tensado con la actividad diaria: todo ello es útil para alcanzar un sueño más reparador.

Cuando emprenda un programa de paseos, márquese una meta, pero elija para empezar una distancia que pueda cubrir cómodamente. Aumente esta distancia en un 10 por 100 cada cuatro días, hasta que llegue a la meta que se haya marcado en un principio.

Se recomienda la práctica de los ejercicios de ajuste, pensados para equilibrar y regular la circulación del cuerpo, al levantarse por la mañana y antes de acostarse. Por la mañana deben realizarse ejercicios generales de la parte superior del cuerpo. Por la tarde se recomiendan ejercicios generales de la cintura para abajo, tendidos en posición horizontal. Esta secuencia está pensada para que actúe en conjunción con los ciclos naturales de la circulación. «La tendencia natural del cuerpo es, pues, la circulación superior, o actividad corriente durante el día, y la construcción del cuerpo por la circulación del tronco al anochecer» (núm. 4520-4). Los ejercicios de ajuste ayudan a equilibrar la circulación, y, al mismo tiempo, mejoran las posturas del cuerpo, ayudan a conservar el peso ideal y el buen funcionamiento de los órganos.

Un ejercicio matutino característico consiste en alzarse lentamente de puntillas mientras se inhala profundamente por la nariz al tiempo que se levantan las manos sobre la cabeza, un poco por delante de ésta. Después, mientras el cuerpo vuelve a descansar sobre las plantas de los pies, dóblelo por la cintura y haga oscilar los brazos a través de las piernas. Cuando las manos se acerquen al suelo, expulse con fuerza el aire de los pulmones por la boca. Este ejercicio se ilustra en la figura 9-3.

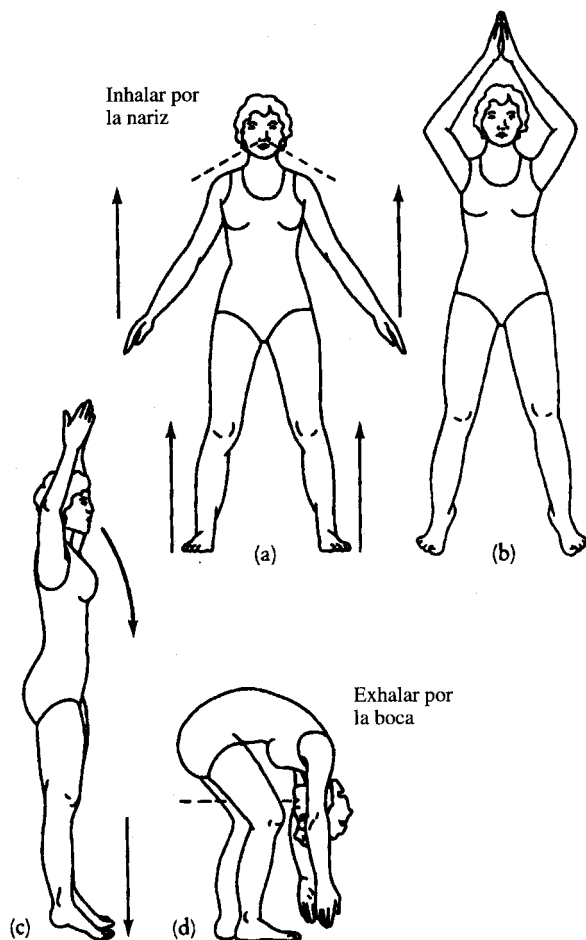


FIGURA 9-3. Ejercicio matutino característico.

Estos movimientos (tensión de los músculos de las pantorrillas, respiración profunda ejercitando el diafragma y movimiento de la caja torácica levantando los brazos) ayudan a mover la linfa en el cuerpo. Esto es necesario, sobre todo, cuando su circulación está reducida después de la inmovilidad del descanso nocturno.

Las lecturas solían recomendar la práctica del ejercicio de cabeza y cuello en la tabla matutina. Éste consiste en inclinar la cabeza hacia delante tres veces, otras tres veces hacia atrás, tres veces hacia la derecha y otras tres hacia la izquierda. Después, se trazan círculos con la cabeza de 360 grados en cada sentido. Estos movimientos deben realizarse lentamente, con suavidad y con decisión. Este ejercicio de cabeza y cuello es uno de los que se recomiendan con mayor frecuencia en las lecturas: se aconseja en más de trescientas ocasiones. Su objetivo es fomentar la circulación en la región de la cabeza y del cuello, mejorando la visión y la audición, liberando la tensión muscular y ayudando a relajar al individuo. Muchas personas han descubierto la utilidad de estos ejercicios como preparación para la meditación, aunque en las lecturas no se recomiendan específicamente con este propósito.

Dentro de los ejercicios de la noche, se recomienda uno abdominal llamado «rotación pelviana». Es un ejercicio que «refuerza todo el estado de la columna, mantiene los músculos abdominales en buenas condiciones con respecto a la postura general del cuerpo y mantiene en forma las extremidades (...) sin ser dañino para ninguna parte del cuerpo» (núm. 308-13). También se considera útil para la circulación, para la digestión y para reforzar el vientre flácido. Para realizar este ejercicio, apoye los pies en una pared y las manos sobre el suelo, como para hacer una tracción de brazos. Mientras mantiene los codos relativamente rectos, haga girar el tronco y las caderas, tal como se indica en la figura 9-4.

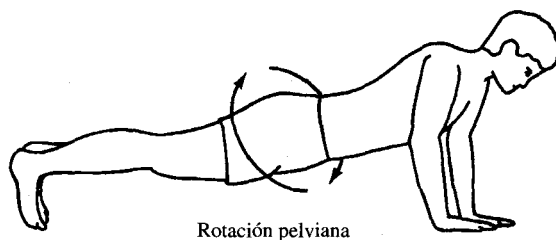


FIGURA 9-4. La rotación pelviana.

Las lecturas advierten que este ejercicio puede resultar difícil al principio y que es preciso emprenderlo poco a poco. Se recomienda practicarlo con una frecuencia de entre una vez por semana y diariamente, en función de las características del individuo.

EL MASAJE

El masaje es una técnica eficaz que suele despreciarse por su sencillez. En una época en que impera la obsesión por las máquinas complicadas y por las técnicas nuevas, los efectos terapéuticos conocidos del masaje merecen ser redescubiertos. Desde el punto de vista de las lecturas de Cayce, los mayores valores del masaje estriban en sus efectos beneficiosos, directos y secundarios, sobre los sistemas circulatorio y nervioso.

En el masaje se produce una contracción inicial de los capilares como reacción ante la presión del frotamiento; después, aparece una dilatación de los capilares y de las arteriolas. Se ha observado en investigaciones que estos cambios vasculares afectan al cuerpo. La producción de orina suele aumentar durante varias horas tras el masaje; su gravedad específica se mantiene constante, lo que indica que la materia sólida (ácido úrico, nitrógeno y fósforo, entre otros componentes) se ha movilizado y se está eliminando. También se cita un incremento de entre el 10 y el 15 por 100 en el consumo de oxígeno y en la producción de dióxido de carbono durante un masaje. Aumenta el flujo linfático y se relajan los espasmos musculares.

También se ha demostrado que el masaje de la espalda y de la columna vertebral influye sobre la actividad del sistema nervioso simpático, que se refleja en la tensión arterial, el pulso, la temperatura, la dilatación de las pupilas y la respiración. La lectura número 2456-4 de Cayce indica que este efecto puede reequilibrar el sistema nervioso, pues «la inactividad hace que muchas de estas partes a lo largo de la columna vertebral (...) estén flácidas, o tensas (...) El masaje ayuda a los ganglios a recibir los impulsos de las fuerzas nerviosas», lo que ayuda a restaurar el equilibrio.

En vista de estos efectos fisiológicos, las lecturas recomiendan el masaje para todos. Como aplicación más específica, debe aplicarse

un masaje completo después de cualquier práctica dirigida a estimular la eliminación celular (como las sesiones de rayos violeta o las compresas de epsomita) para contribuir a trasladar las toxinas hasta lugares desde donde se puedan eliminar. También es útil el masaje después de cualquier intervención en el sistema nervioso, tal como el empleo de la batería de pila húmeda, para «despertar» el sistema nervioso y ayudarlo a reaccionar.

En general, existen tres técnicas fundamentales de masaje: la caricia, la compresión y la percusión. La caricia es un movimiento de rozamiento con efecto relajador. La compresión consiste en amasamientos y en frotamientos. Dentro de las percusiones se incluyen los movimientos de ventosa, las palmadas y las sacudidas. Las tres técnicas mejoran la circulación en la región tratada. Se puede conseguir el mismo efecto con un vibrador eléctrico, que se suele recomendar para aplicaciones sobre la columna vertebral.

Las lecturas suelen recomendar el uso de un aceite en el masaje. Los más citados son el aceite de cacahuete y el de oliva. El aceite de cacahuete nutre los nervios y los ganglios, la piel y los músculos, y los flexibiliza. Al ser absorbido, también puede mejorar el equilibrio entre el hígado y los riñones. Teniendo en cuenta estas posibilidades, las lecturas aseguraron a varios individuos que «las personas que se den unas frías de aceite de cacahuete cada semana pueden perder el miedo a la artritis» (núm. 1158-31).

Se recomienda el aceite de oliva como «uno de los agentes más eficaces que se pueden aplicar al cuerpo para estimular la actividad muscular, o la actividad de las membranas mucosas» (núm. 440-3). Se recomienda con regularidad, en algunos casos mezclado con tintura de mirra, su aplicación sobre la columna vertebral para estimular la circulación superficial y para reforzar los músculos. En muchos casos se recomienda la mantequilla de cacahuete como sustituto del aceite de oliva y de la mirra para los masajes de columna a los niños.

Entre otros agentes recomendados se pueden citar el agua de rosas, la lanolina, el aceite de agujas de pino, el aceite de safrán, el olmo escocés, el alcanfor, el aceite de ricino, el Russian White Oil, la tintura de benjuí y el nujol. Suelen aplicarse combinados con aceite de cacahuete o con aceite de oliva.

La fórmula del doctor Reilly para masajes tónicos generales es la siguiente:

Aceite de cacahuete	6 onzas (171 gramos)
Aceite de oliva	2 onzas (57 gramos)
Lanolina, desleída	1 cucharada sopera
Agua de rosas	2 onzas (57 gramos)

Debe agitarse bien antes de cada aplicación.

Para conseguir el máximo beneficio, el masaje deberá ser aplicado por una persona preparada y deberá durar cerca de una hora. No obstante, incluso un automasaje corto y sencillo puede tener gran valor. Un automasaje puede estimular la circulación, ayudar a movilizar las articulaciones, aumentar la flexibilidad y mejorar el estado de la espalda, de los hombros y de los brazos, todo ello a un tiempo.

Para practicárselo, necesitará un aceite para masajes y una toalla corriente de baño. Extienda la toalla sobre un suelo con alfombra o moqueta, y tiéndase sobre ella. A lo largo de todo el masaje, empiece por aplicar ligeramente el aceite de masaje sobre la región a la que se va a prestar atención. Empiece por elegir una extremidad y tome la mano o el pie de ésta presionando con el pulgar o pulgares sobre la planta o la palma. Aplique masaje entre los huesos, entre los dedos y sobre las partes carnosas. Después, con movimientos suaves, haga rotar cada dedo.

A continuación, dirija su atención sobre el miembro propiamente dicho. Empiece distalmente y vaya subiendo por el miembro con un movimiento de caricia. Los movimientos, dirigidos todos ellos hacia el corazón, deben ser suaves al principio. Aumente la presión con cada caricia sucesiva. Después, golpee suavemente el tejido blando con el puño o puños cerrados. Vuelva a las caricias y reduzca la presión, hasta que la última caricia sea ligera y tranquilizadora. Termine por rodear el miembro con la mano o con las manos y realice una acción como de ordeño hacia el tronco, con movimientos firmes y fluidos. Pase a la siguiente extremidad, cubriendo todas ellas sucesivamente.

Luego de terminar con las extremidades, dirija su atención sobre el abdomen. Con un suave movimiento de rotación de la mano, empiece

por el cuadrante inferior derecho. Con estos movimientos circulares, vaya subiendo por la parte derecha del abdomen hasta la caja torácica, pase al otro lado del abdomen y baje por el lado izquierdo hasta la ingle, siguiendo el recorrido del colon. A continuación, dése un masaje en los músculos del pecho, los de un lado primero y después los del otro, procure llegar a todos los espacios intercostales.

Dirija ahora su atención a la cabeza y al cuero cabelludo. En primer lugar, utilice ambas manos para dar masaje al cuero cabelludo, sin utilizar ningún tipo de aceite. Después, con movimientos circulares de los dedos, dé un suave masaje a las aletas de la nariz y vaya extendiéndolo hacia fuera a las mejillas y a las orejas. Siguiendo con este movimiento, dé masaje a la zona que rodea a la parte inferior de las orejas y por detrás de las mismas. Luego, gire la cabeza hacia la derecha y aplique una suave presión con una mano para hacerla girar algo más allá. Repita este ejercicio hacia la izquierda.

A continuación, coloque las manos tras la cabeza e incline ésta todo lo que pueda hacia el pecho. Vuelva a descansar la cabeza, pero deje las manos detrás de ella y localice el bulto (el inión) que se encuentra en el centro de la base del cráneo. Localice la apófisis espinosa vertebral que se encuentra directamente por debajo de éste y baje dos centímetros y medio por el cuello. Habrá localizado la apófisis espinosa de la tercera vértebra. Aplique, con la punta de los dedos, una presión profunda y estacionaria sobre este punto, durante uno o dos minutos. Cuando haya terminado, siga trabajando sobre ambos lados del cuello a partir de este punto, con los mismos movimientos circulares de los dedos.

Seguidamente, tendiéndose sobre el costado, gire el hombro superior hacia atrás todo lo que pueda, mientras adelanta el lado superior de la cadera y la rodilla correspondiente y estira la espalda. Cambie de lado y repita el proceso con el otro hombro y con el otro lado de la cadera.

Para finalizar el masaje, póngase de pie asiendo un extremo de la toalla con cada mano; frótese con ella la espalda con un movimiento diagonal: con una mano en alto y la otra baja. Invierta la posición de las manos y repita el movimiento en la diagonal opuesta. Este masaje le mejorará la circulación, aumentará su flexibilidad y ayudará a mantenerlo en forma.

LAS APLICACIONES DEL CALOR Y DEL FRÍO

Los cambios de temperatura afectan al cuerpo de diversos modos. El calor y el frío influyen sobre la circulación de la sangre. En las regiones donde se aplica calor, siempre que éste no sea demasiado intenso, los vasos sanguíneos se dilatan. Los efectos del frío se producen en dos etapas. En primer lugar, se produce la acción primaria que, en el caso de los vasos sanguíneos, supone una contracción. Más tarde, se produce una reacción ante el frío que abre los vasos e incrementa el flujo sanguíneo.

Estos efectos sobre la circulación se producen de diversos modos. En primer lugar, tanto el calor como el frío afectan directamente a los esfínteres precapilares locales. Si bien los capilares son muy pequeños, la suma de la superficie de su sección viene a ser ochocientas veces mayor que la de la aorta. Por ello, algo que afecte aunque sólo sea a una parte de los capilares puede influir profundamente sobre la circulación corporal. En segundo lugar, la temperatura afecta al funcionamiento de los arcos reflejos neuronales. La piel contiene millones de terminales nerviosos que la conectan con el sistema nervioso simpático; éste desempeña un papel de primer orden en el control de la circulación.

Los cambios de temperatura también afectan a la velocidad de la conducción nerviosa y a la sensibilidad con que se activan diversos receptores sensoriales del cuerpo, entre ellos las fibras musculares. Como consecuencia de estos efectos, tanto el calor como el frío influyen sobre los procesos inflamatorios, alivian los espasmos musculares y elevan el umbral del dolor de la persona.

En la tabla siguiente se resumen las principales reacciones del cuerpo ante el calor y el frío.

Calor

Vasos: dilatación.

Músculos: Aumenta su volumen; alivia los espasmos.

Calor

Corazón: Lo decelera

Frío

Vasos: Contracción, seguida de dilatación.

Músculos: Reduce su volumen, alivia los espasmos.

Frío

Corazón: Lo acelera primero, lo

primero, lo acelera después.	lentifica después.
<i>Nervios:</i> Los excita, acelera su conducción.	<i>Nervios:</i> Los desensibiliza, reduce su conducción.
<i>Respiración:</i> La aviva.	<i>Respiración:</i> La hace más lenta y más profunda.
<i>Aparato digestivo:</i> Reduce la producción de ácidos, lentifica la peristalsis.	<i>Aparato digestivo:</i> Aumenta la producción de ácidos, acelera la peristalsis.
<i>Metabolismo:</i> Alcaliniza temporalmente el cuerpo por el aumento de la respiración y por la reducción de dióxido de carbono, aumenta la urea y los desechos proteínicos.	<i>Metabolismo:</i> Incrementa la producción de dióxido de carbono, acidificando temporalmente la región local; aumenta la oxidación y reduce la urea.
<i>Otros:</i> Eleva el umbral del dolor, reduce la rigidez de las articulaciones.	<i>Otros:</i> Eleva el umbral del dolor, evita los edemas y las hinchazones tras una lesión.

A través de los reflejos neuronales citados en la tabla, todo órgano tiene una relación reflexiva con la piel que lo cubre. En algunos casos, un órgano también puede verse afectado por el frío o el calor aplicados sobre regiones más alejadas. Estas relaciones se indican en la figura 9-5.

El baño caliente de pies es un ejemplo del modo en que se pueden aprovechar estas relaciones. Las lecturas suelen recomendarlo para ayudar a resolver los problemas respiratorios superiores y de los senos (ver la figura 9-6). Al introducir los pies en agua caliente se estrechan los vasos de la cabeza y de la cara. En consecuencia, mejora la congestión de la sangre en las regiones inflamadas, lo que contribuye a aumentar el flujo sanguíneo de entrada y de salida de la región.

Las instrucciones para darse un baño de pies son muy sencillas. Utilice una palangana grande o una bañera y llénela de agua a 43° C. Las lecturas indican que se puede aumentar la eficacia terapéutica de este baño añadiendo al agua una o dos cucharadas de mostaza. El

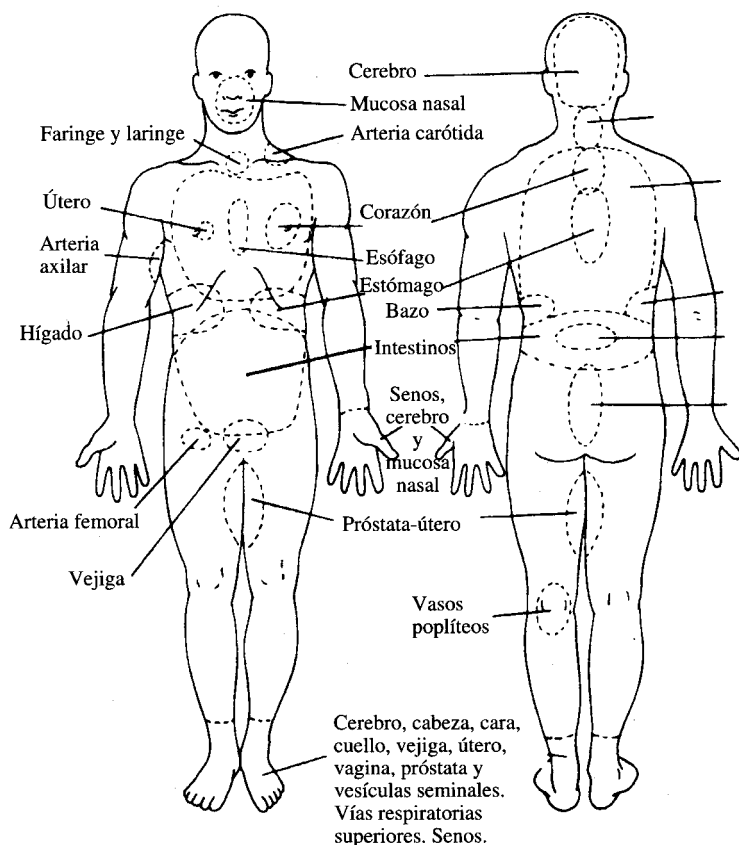


FIGURA 9-5. Zonas reflejas: Aplicar calor o frío sobre las zonas señaladas.

baño deberá durar entre 5 y 20 minutos. Cuando se vaya enfriando el agua, añada más agua caliente.

Cada una de estas técnicas (el ejercicio, el masaje y la aplicación de frío y de calor) puede servir para mejorar la circulación corporal. Al llevarse elementos nutrientes a las células y al retirarse de éstas los desechos, éstas reaccionarán dirigiéndose hacia la salud.

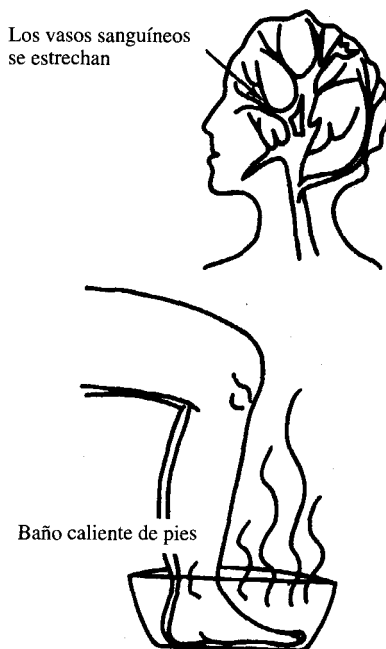


FIGURA 9-6. Efectos del baño caliente de pies sobre la circulación en la región de la cabeza.

EL ESCURRIDIZO IMPULSO DE LA VIDA: EN BUSCA DE LA FUERZA VITAL

Y Él les imponía las manos a todos, y los curaba.

LUCAS 4, 40

Sabed que la Vida misma (sin duda) es la Fuerza Creadora o Dios; pero sus manifestaciones en el hombre son eléctricas o vibratorias.

Lectura de EDGAR CAYCE núm. 1299-1

Todos hemos tenido días de suerte en los que parece que todo está a nuestro favor. Las lecturas de Cayce dicen que se trata de momentos en que «existe una asociación más estrecha con las Fuerzas Creadoras que se encuentran por el cuerpo» (núm. 1179-1). Las lecturas describen esta asociación como un fenómeno eléctrico, un fenómeno con el que podemos trabajar directamente y sobre el cual podemos influir. Las lecturas indican que cada uno de nosotros podemos tomar medidas para unificar más plenamente nuestros cuerpos, nuestras mentes y nuestras almas con la Trinidad, una actuación al unísono que ayuda a curar el cuerpo físico.

A lo largo de la historia de la medicina y de la biología, las personas han buscado pruebas de la existencia de un vínculo físico con lo divino. En general, lo que se ha buscado ha sido una «fuerza vital», una chispa vital que caracterizaría a la materia viva como algo especial, por encima de un simple fenómeno químico. Los hindúes creían

en la existencia de tal fuerza y la llamaban *prana*; los chinos la llamaban *ch'i*, y basaron en su existencia toda su filosofía médica.

En Occidente, toda una serie de personajes distinguidos (Paracelso, van Helmont, Galvani, Volta, Mesmer) han creído en tal fuerza vital y han presentado teorías avanzadas en su época sobre la misma. En época más reciente, y apartándose cada vez más de la ciencia oficial, otras personas (von Reichenbach, Lakhovsky, Eeman y Reich) han dedicado sus vidas a esta búsqueda, sacrificando muchos de ellos su reputación como científicos. A pesar de tales esfuerzos, la búsqueda no ha arrojado datos concretos.

Un argumento poderoso en contra de la existencia de tal fuerza fue el descubrimiento del ADN en la década de 1950. Muchas personas han considerado que ésta es la prueba definitiva de que hemos evolucionado a lo largo de 4.000 millones de años de azar. Con el avance de la ciencia, son cada vez menos los científicos encuadrados en la ciencia oficial que admiten la existencia de tal fuerza vital.

Sus explicaciones, no obstante, son claramente incompletas. Si bien los biólogos han demostrado plenamente la existencia de una bioquímica de la vida, han sido incapaces de explicar muchos de sus fenómenos fundamentales. El modo en que nuestro cuerpo se organiza a sí mismo (por ejemplo, cómo se ordenan las células para formar músculos, adoptando formas concretas y manteniendo unas relaciones dadas con los huesos) sigue siendo un misterio. Los procesos de la curación, el dolor, el sueño y la conciencia también están más allá de lo que se puede explicar a la luz de los conocimientos actuales. Los biólogos dividen a los seres vivos en componentes menores para su estudio, pero, al hacerlo, la vida misma se les escapa de entre los dedos y sólo les queda un saco de moléculas. Esta falta de información nos da a entender que el ADN no es todo el secreto de la vida, sino que se trata de una especie de programa informático controlado por algún otro agente. Aludiendo a esa posibilidad, el premio Nobel Albert Szent-Gyorgyi dijo: «Parece como si nos faltase todavía algún dato fundamental, sin el cual es imposible una verdadera comprensión.» Sugirió a los biólogos que se replanteasen la posibilidad de que la pieza que falta en el rompecabezas sea la electricidad.

Las lecturas dejan bien claro que la sugerencia de Szent-Gyorgyi es excelente. Según las lecturas, la electricidad *es* el cimiento básico sobre

el que se construye todo lo demás. «Pues la materialidad *es* (o la materia *es*) la demostración y la manifestación de las unidades de energía positiva y negativa, o electricidad, o Dios» (núm. 412-9). Dicho de otro modo, son aquellas «unidades de fuerzas positivas y negativas las que lo traen [a un cuerpo físico] a un plano *material*» (núm. 281-3).

La ciencia, en su estudio cada vez más detallado del cuerpo, se encuentra con alguna manifestación eléctrica nueva a cada paso. En los últimos 25 años se ha demostrado que casi todos los tipos de tejidos producen o portan algún tipo de carga eléctrica. Las células tienen membranas que sirven de aisladores y que permiten la producción de diferencias de carga entre el interior de una célula y su entorno. El movimiento de los iones a través de estas membranas genera campos eléctricos y magnéticos. Los músculos del corazón, del cerebro y los esqueléticos dependen de esta capacidad para su funcionamiento. La Medicina mide estos cambios de potencial con fines diagnósticos en los ECG, EEG y EMG, respectivamente.

Las células que forman los huesos también se rigen por un fenómeno eléctrico. Los cristales inorgánicos que se encuentran en la matriz del hueso pueden producir un campo eléctrico y pueden ser afectados por otro. Cuando movemos la carga del peso del cuerpo, estos cristales cambian de forma, produciendo diferencias de carga que estimulan la formación de hueso y que determinan las pautas por las que se forma el hueso. Cuando se produce una inmovilidad, por cualquier motivo, los huesos adelgazan, pierden densidad y corren mayor riesgo de fracturarse.

A un nivel más básico, la división de las células está controlada por el voltaje eléctrico a ambos lados de la membrana celular; los voltajes negativos inhiben la reproducción. A diferencia de las células normales, las células cancerosas tienen voltajes anormalmente bajos entre los dos lados de sus membranas y, por lo tanto, proliferan rápidamente. Por otra parte, las células normales se comunican eléctricamente a través de puntos de sus membranas donde la resistencia eléctrica entre células se reduce a una milésima parte. Estas zonas faltan en las células cancerosas; así se puede explicar en parte la falta de reacción de éstas ante los sistemas habituales de control del cuerpo.

En el prestigioso Instituto Karolinska de Suecia, el doctor Bjorn Nordenstrom ha tratado con éxito ciertos cánceres, colocando directa-

mente electrodos sobre el tumor y haciendo circular una corriente eléctrica muy pequeña entre ellos.

Propone varias hipótesis que explicarían el éxito de este tratamiento. En primer lugar, sitúa en el tumor el electrodo positivo que atrae a los más importantes luchadores del cuerpo contra los tumores, los leucocitos, que tienen carga negativa.

En segundo lugar, la carga eléctrica produce un entorno ácido que obstaculiza la aportación de oxígeno al tumor y que también afecta directamente al cáncer.

Por último, la carga positiva hace que se aparte el agua del tumor, deshidratándolo y haciendo que se hinchen los tejidos circundantes; ambas circunstancias afectan a la aportación de sangre que podría nutrir al cáncer. (En este mismo capítulo presentaremos una lista de los efectos de los bornes positivo y negativo de una corriente eléctrica sobre el tejido vivo.)

Son unas hipótesis apasionantes, sobre todo a la luz de los datos que se ofrecen en las lecturas de Cayce, en su explicación de los tratamientos que proponen para el cáncer, sobre la importancia de deshidratar un tumor, produciendo un entorno ácido en la región afectada, y sobre la necesidad de hacer que participe el sistema inmunitario del cuerpo.

Las propiedades eléctricas de las células también salen a relucir en otras circunstancias clínicas. La muerte súbita de origen cardiaco puede producirse cuando una parte del corazón está bien alimentada y otra parte contigua no lo está, formándose una línea «diferencial de oxígeno». Así se produce una diferencia entre los potenciales eléctricos de las dos partes que puede provocar una fibrilación cardiaca, circunstancia que suele ser mortal.

Otro ejemplo fundamental es el de la curación de las heridas. Desde mediados del siglo XIX se ha advertido que los procesos celulares que intervienen en la curación de las heridas están acompañados, y seguramente dependen, de la formación de una corriente de lesión, que es una emisión detectable de corriente eléctrica desde la zona de la herida. Se puede potenciar la reparación y la regeneración de los tejidos aumentando esta corriente con un estímulo eléctrico exterior. También se ha observado que este estímulo es beneficioso para la curación de las fracturas y de las úlceras en los seres huma-

nos, e incluso para una regeneración parcial de las extremidades en mamíferos. Parece ser que los animales capaces de regenerar completamente un miembro amputado emiten de forma natural estas corrientes eléctricas persistentes.

En un experimento realizado sobre planarias (ciertos gusanos platelmintos), que son capaces de volver a desarrollar tanto la cabeza como la cola amputadas a partir de la parte media de sus cuerpos, se descubrió que el hecho de hacer pasar una corriente eléctrica a través del animal podía determinar en qué extremo o extremos volvían a crecer las cabezas (ver la figura 10-1).

Con este experimento como punto de partida, el cirujano ortopédico Robert Becker ha realizado un amplio estudio del proceso de la regeneración. En vista de sus resultados, ha propuesto la existencia en el cuerpo de un sistema eléctrico de corriente continua que fluye a través de las células perineurales. *Peri* quiere decir «alrededor de»; estas células, de las que existen varios tipos, forman las fundas que envuelven casi todos los nervios en su recorrido por el cuerpo, y también se agrupan alrededor de las neuronas del cerebro, con el resultado de que, en la práctica, ellas representan un 90 por 100 del cerebro. Se sabe que estas células son fundamentales para la buena salud de las neuronas, que no se desarrollan en caldos de cultivo si no están acompañadas de ellas.

Las investigaciones del doctor Becker dan a entender que por estas células perineurales transcurre una corriente continua separada y diferente de los impulsos electroquímicos de las neuronas, mejor conocidos por nosotros. Según el doctor Becker, cada neurona está polarizada eléctricamente y tiene un borne positivo y otro negativo. El cuerpo celular de la neurona, situado en un extremo de la célula, tiene carga positiva con respecto del otro extremo, y existe una gradación de la carga eléctrica a lo largo de la neurona. Esta diferencia de voltaje se hace más negativa con la actividad física, se reduce cuando dormimos, e incluso se invierte bajo anestesia general.

El doctor Becker propone la hipótesis de que este sistema puede intervenir en fenómenos tan diversos como la acupuntura, la hipnosis y el misterio del dolor. Puede tratarse también del mecanismo por el cual el cuerpo interacciona con los campos electromagnéticos de la tierra y del sol y puede explicar en parte los ritmos diarios y estacio-

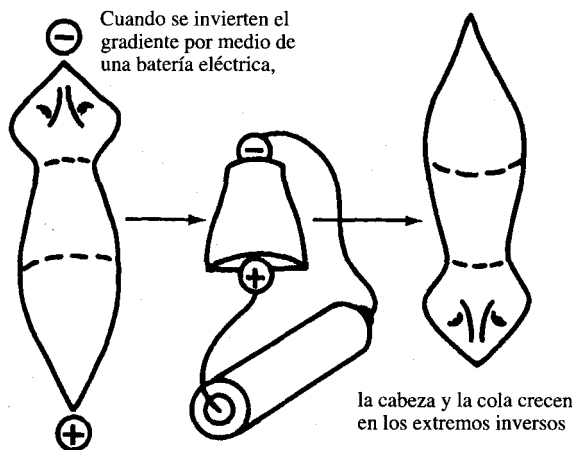
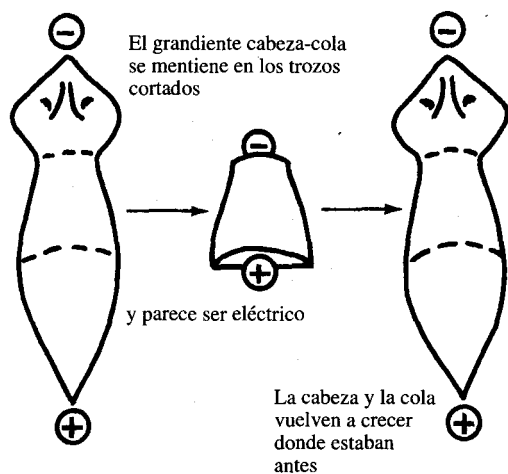


FIGURA 10-1. Efecto de la polaridad eléctrica sobre la regeneración de las planarias.

nales del cuerpo. Si es así, el sistema perineural puede tener relaciones especiales con la glándula pineal, que influye sobre los ciclos corporales. Por último, el cuerpo eléctrico puede intervenir en las curaciones por imposición de manos.

Este terreno de estudio es todavía bastante nuevo y está lleno de posibilidades y de polémicas. Las energías que intervienen son reales, pero también son muy sutiles. Muchas de las terapias de las lecturas de Cayce aprovechan estas energías. La premisa de partida de las lecturas es sencilla: «La electricidad es vida» (núm. 3990-1). Desde el punto de vista de las lecturas, el cuerpo se puede concebir como una batería eléctrica. Los órganos que conservan esta batería son el corazón, los pulmones, el hígado y los riñones. Las lecturas suelen indicar que el hígado y los riñones forman los bornes positivo y negativo de la batería.

Muchos de los principios que ya hemos expuesto en este libro están relacionados directamente con el mantenimiento del equilibrio adecuado de esta batería. Se decía que «las fuerzas tóxicas», debido a unas eliminaciones inadecuadas, «descargaban la batería del cuerpo» (núm. 3255-1). El concepto de equilibrio ácido-alcalino también está relacionado directamente con la carga eléctrica del sistema y con la disponibilidad de electrones en el mismo. Incluso los ejercicios de cabeza y cuello y el consumo de agua se explicaron en alguna ocasión como medidas que contribuían a recargar la energía de la batería del cuerpo.

La misión del corazón, los pulmones, el hígado y los riñones es conservar la proporción correcta de nutrientes y de electrolitos en el cuerpo. Pues «con los cambios de las fuerzas químicas del cuerpo, [la batería] se puede descargar tanto (...) que cause tensiones (...) acumulándose así gradualmente una alteración funcional. Con el agotamiento o la alteración [así producida], un órgano u otro van sufriendo trastornos orgánicos» (núm. 4007-1). Un ejemplo que ofrecen las propias lecturas es el del consumo de alimentos fritos y de grasas. Las lecturas afirman que esos alimentos producen un «cortocircuito» de la circulación entre el corazón y el hígado, que causa a su vez arteriosclerosis y enfermedades coronarias.

Como ayuda a esta batería, las lecturas de Cayce ofrecen las instrucciones necesarias para construir un aparato que llamaban «el aparato radiactivo». No tiene nada que ver con la radiactividad en el sentido moderno de la palabra; éste término apareció en fecha posterior. Por ello, muchos prefieren llamarlo «el aparato de impedancia» (ver la figura 10-2). Consta de dos piezas de acero al carbono separadas

por vidrio, rodeadas de carbono, con otra capa exterior de carbón vegetal, y encerrado todo ello en un recipiente de cobre.

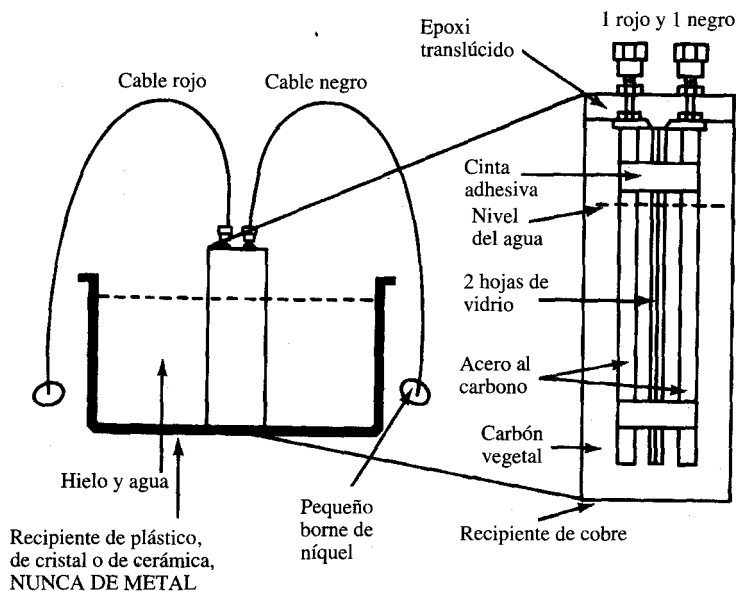


FIGURA 10-2. El aparato de impedancia.

Para utilizar este aparato, se sumerge en agua con hielo durante 30 minutos para «electronizar» el acero. A continuación, los dos alambres conectados a los bornes se conectan a extremidades opuestas (uno a la muñeca derecha y el otro al tobillo izquierdo, por ejemplo) durante una hora aproximadamente. Estas sesiones se deben aplicar en ciclos de 4 días, rotando las conexiones a las extremidades hasta que se hayan aplicado todas las combinaciones posibles.

Se supone que el aparato de impedancia así utilizado tiene el mismo efecto reparador que el sueño. De hecho, muchas personas descubren que el aparato las hace caer en poco tiempo en un sueño ligero, y las lecturas recomiendan con frecuencia su empleo como terapia para el insomnio.

Las lecturas de Cayce indican que el aparato equilibra tanto la circulación sanguínea como la nerviosa. Esto «produce en el cuerpo humano el equilibrio necesario para aliviar cualquier tensión que se produce por la falta o por el exceso de cualquier agente electrónico (...) El efecto, pues, es como sigue: un exceso de uno, por un unísono de agentes electrónicos, puede ser forzado a asistir al que está falto» (núm. 1800-4). Son muchas las circunstancias que pueden iniciar esta deficiencia; entre ellas, las lesiones, las infecciones y la falta de una eliminación adecuada. Las partes del cuerpo con deficiencias son incapaces de reproducirse y de rejuvenecerse a sí mismas adecuadamente. El aparato de impedancia, según las lecturas, ayuda a la curación reequilibrando el sistema, pero sólo es curativo cuando cuenta con la ayuda de las «fuerzas mentales» y de la acción de las «fuerzas normales» del «apetito y la reconstrucción» (núm. 1800-4). En el proceso de reequilibrar el sistema energético, las lecturas afirman que el aparato coordina la circulación sanguínea superficial y profunda; mejora el metabolismo; mejora las fuerzas digestivas; ayuda a la vista, el oído y el gusto; y, lo que es más importante de todo, produce una mejor coordinación entre los sistemas nerviosos cerebrospinal y simpático.

Todavía se ignora cómo funciona exactamente el aparato. Su diseño es el de un condensador con fugas, capaz de recoger energía y de distribuirla regularmente después. Las lecturas dicen que jamás se podrá medir el paso de una corriente entre los bornes, y de hecho jamás se ha medido. A pesar de ello, las lecturas dicen también que el aparato no es «como las circunstancias talismáticas, o como las imaginaciones de un cuerpo, sino que cuando (...) está bien construido se ciñe a las leyes de la física (...), aunque parece poca cosa o inútil por su aspecto externo» (núm. 957-3).

Las lecturas de Cayce dejan claro que el aparato de impedancia funciona con «las formas más bajas de las fuerzas eléctricas» (núm. 681-2). «Pues es la forma más baja de vibración eléctrica la que entrega fuerzas creadoras, más que la más alta. Las vibraciones altas son las que destruyen» (núm. 933-3). (Estas vibraciones más altas se recomiendan en las terapias con el aplicador de rayos violeta).

Las lecturas ofrecen varias ideas generales sobre el aparato. En primer lugar, su empleo es beneficioso para todos en cualquier estado

de salud. En segundo lugar, el aparato puede producir estados semejantes a la meditación, y los ratos en que se está aplicando el aparato de impedancia son ideales para practicar la autosugestión, para leer textos espirituales, o para pensar profundamente, visualizar o meditar. Por último, es preciso utilizarlo con esperanza, respeto, oración, perseverancia y gratitud.

Mientras que el aparato de impedancia se recomienda para casos generales de descoordinación circulatoria o nerviosa, un segundo aparato (la batería de pila húmeda) se recomienda con mayor frecuencia para enfermedades concretas. La batería de pila húmeda se recomienda sobre todo en enfermedades en las que interviene el sistema nervioso y las glándulas, tales como la esclerosis múltiple, la epilepsia, el mal de Parkinson, el escleroderma, la sordera y la parálisis cerebral.

La batería de pila húmeda consta de unos bornes metálicos sumergidos en una solución de ácido sulfúrico, sulfato de cobre, cinc, carbón de sauce y agua destilada (ver la figura 10-3).

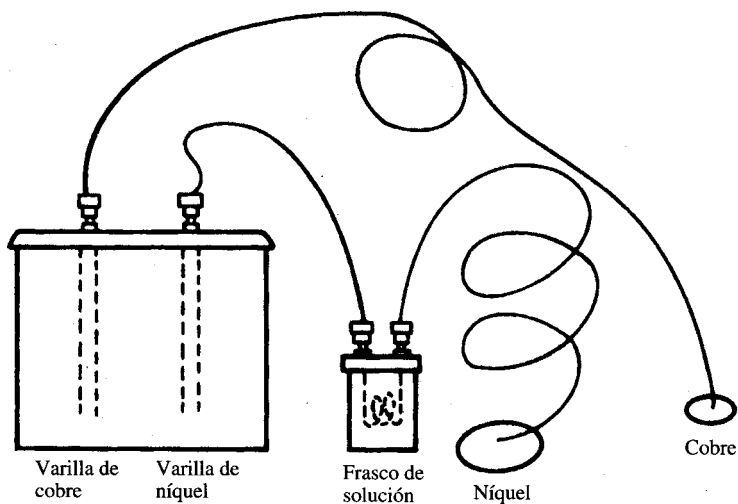


FIGURA 10-3. Batería de pila húmeda.

Esta instalación produce una corriente eléctrica continua muy reducida, más débil que la que se extrae de la pila de una linterna de bolsillo. Es interesante comentar que las investigaciones del doctor Becker demostraron que las corrientes eléctricas menores suelen tener más éxito que las mayores porque se parecen más a las naturales y sus efectos secundarios se reducen al mínimo.

Un componente importante de la batería de pila húmeda es el frasco de solución. Las lecturas indican que cuando la corriente circula por alambres sumergidos en una solución, las «energías electrónicas» «participan» de la vibración de la solución, mientras ésta se «descompone». Al parecer, esto afecta a la frecuencia vibratoria de la corriente, y así se transmite un mensaje al cuerpo.

Las lecturas ofrecen datos apasionantes sobre el modo en que esta información se transfiere al cuerpo y actúa en éste. Lo más corriente es que los terminales de la batería se conecten con el polo negativo (el que porta la vibración alterada) en la zona inmediatamente por encima y a la derecha del ombligo. Las lecturas ofrecen tres explicaciones para ello. En primer lugar, donde mejor se reciben las vibraciones externas es en la parte por donde se alimentó el embrión. Mientras los «centros sanguíneos se han cerrado (...) las vibraciones nerviosas pueden reabrirse por el mismo lugar» (núm. 1800-11). En segundo lugar, se dice que este punto es el centro de la circulación sanguínea del cuerpo, que tiene forma de ocho. Por último, también se llama a esta región el plexo solar, que, según las lecturas, es el centro de nuestro sistema nervioso.

Cuando se utiliza la batería de pila húmeda, el polo positivo se suele conectar sobre la columna vertebral. Los puntos que se recomiendan con mayor frecuencia son las regiones donde, según las lecturas, los sistemas nerviosos cerebroespinal y simpático y el sistema linfático interaccionan entre sí al máximo. Estas cuatro regiones son las vértebras cervicales segunda a cuarta, las dorsales segunda a cuarta, la novena vértebra dorsal y las lumbares segunda a cuarta.

Se supone que la batería de pila húmeda, bien aplicada, funciona despertando el subconsciente (el sistema nervioso autónomo) para que éste ayude a nutrir el cuerpo con el elemento contenido en el frasco de solución. Para ayudarnos a comprender todo esto, las lecturas lo comparan con el modo en que nuestro cuerpo reacciona cuando

vemos comer a otra persona. Los impulsos visuales y olfativos nos hacen segregar jugos gástricos y nos provocan contracciones del estómago. Estas señales se retransmiten a nuestra conciencia y las interpretamos como hambre. De modo semejante, las vibraciones que entran por el centro umbilical llevan a la atención del subconsciente la necesidad de saciar un hambre determinada.

En este frasco se utilizaron diversas soluciones. La que se recomendaba con mayor frecuencia era el cloruro de oro, que se decía que era beneficioso para las glándulas y para el sistema nervioso, pues «rejuvenece cualquier órgano del sistema que dé señales de carencias en su acción» (núm. 1800-6). También se recomiendan con frecuencia el nitrato de plata, el alcanfor y la tintura de yodo.

La propia corriente continua puede influir directamente sobre el cuerpo. En la tabla siguiente se expresan los efectos que se producen en cada uno de los polos:

Polo positivo

Repele los álcalis; los tejidos se acidifican.

Deshidrata los tejidos.

Produce vasoconstricción, provocando isquemia y deteniendo las hemorragias.

Atrae el oxígeno.

Sedante.

Polo negativo

Repele los ácidos; los tejidos se alcalinizan.

Produce hinchazón en los tejidos.

Produce vasodilatación, con hipermia y fomenta el flujo sanguíneo.

Atrae el hidrógeno.

Estimulante.

Las lecturas de Cayce recomendaban un tercer aparato, el aplicador de rayos violeta; se trata de una fuente de electricidad estática de alto voltaje y bajo amperaje. No debemos confundirla con la luz ultravioleta. Su nombre procede del color de la descarga eléctrica que surge de un aplicador de vidrio. La electricidad estática se ha aplicado con fines terapéuticos desde hace siglos; entre los personajes célebres que la recomendaron se cuentan Benjamín Franklin, el revolucionario francés Marat y John Wesley.

A diferencia de los dos aparatos que hemos descrito anteriormente, el aplicador de rayos violeta no fue inventado por las propias lec-

turas: muchos médicos estadounidenses de principios de siglo tenían aparatos generadores de electricidad estática en sus consultas.

Las lecturas dicen que el rayo violeta aplica al cuerpo las «fuerzas superiores», «destructivas». Su misión es disgregar los tejidos, no regenerarlos. Con mucha frecuencia, el aparato se utilizaba para disolver condiciones muy endurecidas en un punto determinado para que pudieran ser eliminadas del cuerpo.

Estos tres aparatos no se utilizan extensamente. Muchos de sus efectos son sutiles, y los principios de su funcionamiento suelen ser difíciles de comprender a la luz de nuestros conocimientos actuales. Pero pueden ser piezas vitales en el rompecabezas de la comprensión de cómo funcionan nuestros cuerpos. *Somos* verdaderamente seres electromagnéticos, y éste es quizás el vínculo físico más claro que mantenemos con Dios. Es preciso insistir en la búsqueda de mayores conocimientos y nuevas aplicaciones en este terreno.

EL PASO SIGUIENTE: LA LONGEVIDAD Y LA REGENERACIÓN

¡Lo que cuenta no es lo que uno sabe, sino lo que hace con lo que sabe!

Lectura de EDGAR CAYCE núm. 1182-1

Si fuera tan fácil hacer lo bueno como saberlo, las capillas serían iglesias, y las chozas de los pobres serían palacios de príncipes.

WILLIAM SHAKESPEARE, *El mercader de Venecia*

Un tema repetido en los mitos y en la literatura de muchas culturas es el de la búsqueda de una «fuente de la juventud». Esta preocupación por la longevidad se solía reflejar en las preguntas que la gente formulaba a Cayce. Recibieron algunas respuestas apasionantes. Un hombre de 42 años preguntó cuánto tiempo viviría en esta encarnación, y la respuesta fue: «¡Hasta cumplir los ciento cincuenta!» (núm. 866-1). A otras personas se les dijo que podrían vivir hasta cumplir los 120 años de edad... si vivían bien, comían lo debido y conservaban una actitud mental creativa y optimista. La lectura 244-2 advertía: «El hombre debe vivir mucho más tiempo del que se tiene por normal... ¡y lo vivirá!»

La ciencia concuerda con el punto de vista de Cayce. Las investigaciones han demostrado que todos los seres vivos tienen un reloj incorporado que les marca la duración de sus vidas. Las moscas de la

fruta viven unos cuarenta días; los ratones, tres años, y los caballos, 30 años. Muchos científicos han estimado, por diversos métodos, que la duración «normal» de nuestra vida debería aproximarse a los 120 años de edad.

En Hunza, en el valle Vilcabamba del Ecuador, y en el Cáucaso existen modelos de sociedades en las que la longevidad es la regla, más que la excepción, y las personas viven normalmente más de 100 años. En condiciones ideales de laboratorio, los fibroblastos humanos han vivido sesenta ciclos o más, lo que equivale a una vida de 150 años.

Las lecturas de Cayce van más allá todavía de estas predicciones. Al modo de los relatos bíblicos, que hablan de vidas de casi 1.000 años, las lecturas dejan claro que si nuestras vidas estuvieran limitadas por algo, aunque se tratase de algún tipo de reloj biológico, eso sería una violación de nuestro libre albedrío. Nuestra vida sólo está limitada por nuestras decisiones y por nuestras expectativas. La promesa del rejuvenecimiento es verdadera. «Pues la capacidad (...) de reproducirse a sí mismo (...) mantiene al cuerpo no sólo joven, sino activo: mental, espiritual, físicamente; a no ser que esté drogado por su propio ego» (núm. 3042-1).

La promesa de una larga vida está acompañada, no obstante, de una condición: «El que quiere conservar la juventud, tal como lo desea, deberá pagar el *precio necesario*» (núm. 900-465). Pues «el cuerpo es la institución más adaptable que se manifiesta en la tierra; pero es muy fácil abusar de él» (núm. 1158-31).

La idea de tener que pagar un precio por nuestra salud y nuestra longevidad choca con nuestras esperanzas de conseguirlas de manera rápida y sencilla. Muchos de los antiguos buscadores de la eterna juventud esperaban encontrar soluciones mágicas. Los alquimistas buscaban la transformación instantánea «del plomo en oro» como arquetipo de su propia transmutación. Ponce de León buscó por todas partes un modo de alcanzar la inmortalidad que no fuera más complicado que beber un vaso de agua.

Las lecturas de Cayce nos ponen delante algunas zanahorias de este tipo. Confirman que los huevos de tortuga ayudan a ampliar la vida útil de ciertas células. Dicen que el oro y la plata, debidamente aplicados, son capaces de duplicar la duración de nuestra vida.

Pero las lecturas de Cayce, en esencia, no proponen ningún medio mágico. «La regeneración no puede producirse a base de simples inyecciones de extractos ni de compuestos reactivos, sino que debe consistir en un desarrollo gradual de la expresión y de la coordinación de los sistemas nerviosos y de las reacciones físicas ante las fuerzas creadoras y generadoras interiores de las propias funciones del cuerpo» (núm. 2248-1). Para seguir este camino es necesario algo más que magia: es necesario cambiar los modos de vida básicos.

Cambiar nuestros modos de pensar, de actuar y de sentir puede ser un desafío enorme. El doctor en Medicina Bernie Siegel comenta que si propusiera a sus pacientes de cáncer la posibilidad de elegir entre cambiar sus modos de vida y someterse a una operación, la mayoría le respondería: «Opéreme: duele menos.»

El cambio exige compromiso, atención, valoración, acción y paciencia. Vamos a estudiar estos factores uno por uno.

El primer paso en este proceso es el de tomar la decisión de que la salud es, en efecto, una prioridad. Nuestro nivel de compromiso con algo se refleja directamente en el tiempo que le dedicamos cada día. Es preciso introducir los hábitos saludables dentro de nuestro plan diario, como cualquier otra actividad importante. Asígneles un tiempo antes de que ellos mismos se impongan.

Cuando suscribimos el compromiso del cambio, debemos considerar los factores que nos mueven a ello. Una mujer de 59 años preguntó cuántos años más de vida podía esperar. En la respuesta, la lectura de Cayce deja claro la relación entre el propósito y su efecto sobre la duración de la vida:

¿Cuántos quieres? Que tu oración sea siempre: «Padre, consérvame, oh Señor mío, mientras yo pueda ser útil como manifestación de Tu amor sobre la tierra, y mientras pueda ser delicada, amable, verdadera y pura con mi prójimo» (núm. 4055-2).

Las lecturas responden de una manera más directa todavía en la pregunta que formularon a otra persona: «¿Qué necesidad hay de un cuerpo mejor, si no es para servir mejor a tu prójimo?» (núm. 1620-1). La longevidad debe ser para nosotros un efecto secundario agradable, y no un fin primario. Nuestros motivos para desear la salud no deben ser egoístas.

Se requiere un compromiso para trazar un planteamiento *individualizado* de la salud. Las lecturas subrayan el hecho de que cada persona es un compuesto único de mente y de cuerpo. Todos compartimos el mismo Espíritu, pero personalizamos sus manifestaciones. Las lecturas de Cayce recalcan nuestra individualidad: «Al disertar sobre cómo puede esta entidad ampliar su esperanza de vida (...) cada alma es, en muchos sentidos, una ley propia; sobre todo en lo que respecta a las actividades y a los regímenes que podrían ampliar o fomentar su esperanza de vida» (núm. 2533-6). En resumen, todo programa debe estar cortado a la medida de nuestras necesidades individuales y concretas.

Debemos desarrollar una sana autoatención para poder empezar a comprender nuestras necesidades personales. Fritz Perls, creador de la terapia Gestalt, advirtió que «la atención, por sí misma, puede ser curativa». Esta atención facilita mucho la sintonización de lo físico y de lo mental con lo espiritual en nuestro viaje hacia la integridad.

Existen varios métodos para desarrollar una atención a la propia salud. Uno de ellos consiste en dedicar diariamente un tiempo a realizar alguna actividad prestándole una atención plena, ya sea un ejercicio de respiración o cepillarnos los dientes. Con la práctica, esta atención centrada empezará a transmitirse a otros aspectos de la vida. Cuando nos hacemos más conscientes de nuestro cuerpo y estamos dispuestos a escucharlo, podemos satisfacer sus necesidades de una manera más adecuada.

Otra manera de desarrollar una mayor atención es llevar un diario. En esta experiencia pueden incluirse el trabajo con los sueños, el registro de la salud, las lecturas espirituales y el trabajo con diversas disciplinas. Puede llevarse con diversos formatos; se prestará mayor atención a aspectos determinados en función de las propias necesidades. En la figura 11-1 se presenta un modelo posible.

Una sugerencia sencilla de las lecturas de Cayce es la de registrar diariamente sobre el papel las experiencias de cada día antes de acostarse. «¡No para estudiarlas, no para explotarlas ni para enseñárselas a los demás, sino para uno mismo! Y *no releas* lo escrito hasta 30 días más tarde, por lo menos. Y cuando lo hagas, advierte las diferencias con lo que piensas entonces (...), cuáles son tus deseos, cuáles tus experiencias» (núm. 830-3). Cuando trabaje con un diario para mejo-

rar su nivel de atención, pruebe a realizar el ejercicio siguiente. Céntrase en los ocho conceptos que indicamos a continuación, uno tras otro, entre tres y siete días cada uno. Distánciese de sí mismo y observe su planteamiento y su conducta con respecto a su propio cuerpo; intente determinar si éstos son compatibles con las afirmaciones siguientes:

1. Somos seres espirituales. El cuerpo es el templo del alma y el lugar de residencia de la mente.
2. Existe un patrón dentro de cada sistema del cuerpo para el funcionamiento adecuado de las células de dicho sistema.
3. Cada parte, cada estructura, cada sistema del cuerpo afecta al conjunto y mantiene una relación con el mismo.
4. Nosotros mismos somos responsables de los cuerpos que hemos construido y que estamos construyendo.
5. Las actitudes afectan al cuerpo físico de manera constructiva o destructiva.
6. El sistema se construye a partir de las asimilaciones que toma, y es capaz de producir hasta la resucitación, siempre que las eliminaciones no lo impidan.
7. El descanso y el esparcimiento son necesidades espirituales, mentales y físicas.
8. La aplicación debe ser perseverante y consistente.

(Tomado del curso para estudio en el hogar *Thirty Days to a Healthier You* («Treinta días para tener más salud»), de la Asociación para la Investigación y la Iluminación).

Con una atención mejorada surgirá la oportunidad de formular una valoración más completa y precisa de cómo funciona nuestro cuerpo y de cuáles son sus necesidades. Este análisis se realiza a muchos niveles. En primer lugar, puede y debe formularse a un nivel muy lógico y analítico:

No creáis en nada por el simple hecho de que haya sido dicho; ni en las tradiciones por haber sido transmitidas desde la antigüedad; ni en los rumores por ser tales; ni en los escritos de los sabios por haber-

Versículo espiritual

«De modo que os ruego, hermanos, por la misericordia de Dios, que ofrezcáis vuestros cuerpos como sacrificio vivo, santo y agradable a Dios, que es vuestro culto espiritual. No os adaptéis a este mundo; al contrario, transformaos por la renovación de vuestra mente, para que sepáis distinguir cuál es la voluntad de Dios; cuál es lo bueno, lo aceptable, lo perfecto.»

Romanos 12, 1-2

Disciplinas diarias

	Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.
Meditación	✓	✓					
Ensalada del mediodía		✓					
Ejercicio de la mañana	✓	✓					
Ejercicio de la tarde	✓						
8 vasos de agua	✓						
Lectura espiritual	✓						

Objetivos semanales

- Un día de hablar lo mínimo ☒
- Aprender versículo espiritual ☐
- Salud: Encargar aparato de impedancia ☐
- Pedir hora para colonterapia ☒
- Trabajar para personalizar los ejercicios ☐

Diarios de sueños

Lunes, 17-7. En el sueño, yo estaba de pie en el porche de una casa antigua...

Revisión diaria

Martes, 7/18. Hoy me he encontrado a mí mismo luchando con mis sentimientos interiores sobre la dirección que debo seguir en mi situación profesional...

FIGURA 11-1. Modelo de página del diario.

los escrito los sabios; ni en las fantasías que suponemos que nos ha inspirado un Deva; ni en las deducciones que se deriven de alguna suposición aventurada que podáis hacer; ni en lo que parezca ser una necesidad analógica; ni en la simple autoridad de nuestros maestros y enseñantes. Creed cuando la escritura, la doctrina o las palabras estén corroboradas por la razón y por la conciencia.

EL BUDA GAUTAMA

Cuanto mejor conozca usted la fisiología y la anatomía de su propio cuerpo, mejor se le dará esta tarea.

También resulta útil en esta etapa mantener una buena relación con un médico que pueda servir de asesor y de fuente de información. He aquí algunas ideas sobre lo que es una relación óptima con un médico:

- En primer lugar, espere menos de él. Usted es el primer responsable de su propia salud. Conozca su cuerpo y comprenda su enfermedad en la medida que le sea posible. No dependa de su médico como fuente única de información.
- Apártese del concepto del «proyectil mágico». Se calcula que un 75 por 100 de los pacientes que acuden a sus médicos de cabecera padecen enfermedades que podrían curarse solas, si es que son curables. Si usted se dirige a su médico esperando que éste le recete algo, se lo recetará (en muchos casos se tratará de un medicamento para hacerle sentirse mejor psicológicamente, como el Valium).
- Recuerde de dónde procede verdaderamente toda curación. «Pues ¿quién cura todas tus enfermedades? Si crees que es el médico o el cirujano, ¿quién es tu médico? ¿Es su vida diferente de la tuya propia?» (3684-1).
- Busque un médico que se comunique con usted, incluso aunque usted no esté completamente de acuerdo con sus planteamientos. Una de las misiones más valiosas del médico es ayudarle a usted a comprender lo que puede beneficiarle o no; el médico deberá estar dispuesto a comentar las diversas opciones entre las que usted puede elegir. El médico debe ser un colaborador, no un dios, en su búsqueda de la salud. La mayoría de los médi-

cos son como todo el mundo: gente buena que hace lo mejor que puede, pero a veces pueden brindarle a usted la oportunidad de ejercitar la paciencia.

- Busque un equilibrio entre la comprensión de que su médico es un ser humano y la potenciación de sus relaciones con él. En las relaciones entre ambos puede y debe existir energía. La actitud y las creencias de usted pueden contribuir a su curación o pueden obstaculizarla, y su médico puede influir sobre esta actitud y estas creencias. Cuando usted haya elegido una terapia, ya se trate de una operación quirúrgica o de la aplicación de aceite de ricino, sígala de todo corazón y poténciela.

La valoración también puede producirse a un nivel intuitivo. Las lecturas indican que vale la pena hacer caso de las corazonadas si estamos trabajando en nuestro ideal espiritual. Puede llegarnos información a través de nuestra meditación y de nuestro trabajo con los sueños, o bajo la forma de una sensación poderosa acerca de algo. Cuando vayamos aumentando nuestra atención se reforzará especialmente este aspecto intuitivo de nuestra capacidad de valoración.

La «autolectura» que presentamos a continuación puede resultar útil para conseguir información a nivel intuitivo. Adaptada del curso para estudio en el propio hogar, «Thirty Days to a Healthier You» («Treinta días para tener más salud»), de la A.R.E., está formulada siguiendo el estilo de las lecturas de Cayce. Para realizarla, elija un momento en que esté relajado, sin prisas, y en que se sienta en contacto con su propio cuerpo; sería ideal realizarla a continuación de un periodo de meditación y de oración. No dedique demasiado tiempo a dar vueltas a cada pregunta; siga adelante con cierta agilidad y escriba la primera respuesta que se le ocurra.

AUTOLECTURA

Esta lectura psíquica fue realizada por mí mismo en _____
(lugar), hoy día _____ de _____ de 19 ____, a petición de mi propio ser.

Sí, tenemos el cuerpo.

Encontramos que, si bien existen muchas circunstancias que son muy buenas en muchos sentidos, física y mentalmente, existen algunos obstáculos cuya corrección mejoraría las circunstancias en lo físico y evitaría perturbaciones posteriores que podrían convertirse en muy perturbadoras si no se corrigen en el presente.

¿Cuáles son los factores perturbadores y las circunstancias en *este* cuerpo físico?

En primer lugar, existe en algunos momentos una sensación de _____ y una incapacidad para _____. También encontramos que existen ocasiones en que _____. Éstas son las cosas que perturban a este cuerpo.

Pero, como las circunstancias se han creado en el cuerpo y las perturbaciones son un hecho real, ¿qué se ha de hacer *ahora* acerca de estas circunstancias?

Encontramos que haríamos lo siguiente en el presente:

En primer lugar, por lo que respecta a la actitud. Mantén una actitud mental de _____. Que no haya nada de _____ ni _____. También añadiríamos al régimen mental una cosa: _____. También encontramos que las actividades deben estar regidas por una combinación dietética adecuada; porque lo que come el cuerpo, en eso se convierte.

Absténete de _____ y de _____. Toma con frecuencia _____.

Organiza el tiempo para contar con un periodo fijo para sustentar el ser físico y otros también para sustentar el ser mental y espiritual. No estás dedicando el tiempo suficiente a _____ ni a _____ en el presente.

Para cambiar esto y para producir mejores circunstancias, encontramos que debes empezar ahora a _____. Hazlo con consistencia y con perseverancia. Más adelante también sería bueno que hicieras _____.

Encontramos que hacer estas cosas te aportará a este cuerpo, en la experiencia actual, una sensación de contento. Y estar contento no quiere decir estar satisfecho, sino conocer la vida por la que vive el cuerpo, las cosas que el cuerpo cree que necesita hacer en nombre de los que rodean al ser y colaboran en su actividad, y que harán que valga la pena la conciencia de una vida y le darán una experiencia que puede aportar comprensión y satisfacción material, mental y espiritual.

Preparado para las preguntas.

P-1. ¿Qué ejercicio sería bueno para este cuerpo?

R-1. Sería bueno que cada día el cuerpo _____

P-2. ¿Cómo puedo superar la tensión nerviosa que sufro en ciertas ocasiones?

R-2. En este cuerpo concreto la mejor manera de conseguirlo es _____

P-3. ¿Cómo puedo mejorar la calidad de mi vida en este momento?

R-3. Dedica periodos de tiempo a hacer _____

_____ por el simple gusto de hacerlo.

P-4. ¿Qué es lo que hago a veces para impedirme a mí mismo cumplir lo que quiero hacer?

R-4. Esta entidad sabe que a veces haces _____

_____ y esto impide una mejor expresión.

Hemos acabado de momento.

Cuando el compromiso, la atención y la valoración están bien establecidos, llega el momento de pasar a la acción. Si queremos aprender a tocar un instrumento musical, debemos hacer algo más que limitarnos a leer un manual. El conocimiento es útil, pero llega un momento en que el estudiante debe tomar el instrumento e intentar tocarlo. El mismo principio se aplica a nuestros cuerpos. Tarde o temprano debemos dar el paso, dejar de ser observadores activos y ponernos a trabajar conscientemente con el instrumento que llevamos tocando desde que nacimos.

Cuando recoja información con su valoración, márquese metas en su viaje hacia una salud mejor. Revise los «principios de la salud» del capítulo 2. Todos sus conceptos (aplicación, equilibrio, seguir los ciclos, disciplina, esperanza y dedicar un tiempo a la diversión y al descanso) son útiles. Incluya todo su ser (espiritual, mental y físico) en su plan de objetivos y de medios para alcanzarlos. Tal como hemos puesto de relieve en los capítulos de este libro, es necesario para ello elegir un ideal espiritual, practicar la meditación y otras técnicas para transformar los propios patrones y trabajar con el ser espiritual actual. También es muy importante trabajar para equilibrar el sistema nervioso a base de manipulaciones osteopáticas. A un nivel muy práctico, cada célula de nuestro cuerpo necesita ayuda para obte-

ner los materiales de construcción que necesita y para liberarse de los venenos. Ello se consigue con el proceso cuádruple de la dieta y la nutrición, de llevar los elementos nutrientes hasta las células por la sangre, de retirar los residuos (sobre todo por el sistema linfático), y, por último, de eliminar estos residuos a través de uno de los cuatro sistemas de eliminación. Como hemos indicado, esta fórmula de acción es la base de todas las terapias prácticas que se recomiendan en las lecturas de Cayce. Siguiéndolas, nos prometen la renovación y la regeneración desde el nivel de las células.

Para ayudarse a sí mismo a valorar el modo en que está incorporando en su vida estos conceptos, dedique algunos minutos a calcular su Coeficiente de Cayce (QC) (figura 11.2). Utilice su puntuación como sistema de autoconocimiento y esfuércese por mejorarla con el tiempo.

FIGURA 11-2. Cálculo de su Coeficiente de Cayce.

No o nunca	Raras veces	Algunas veces	Con frecuen- cia	Sí, o habi- tualmente	
0	1	2	3	4	
—	—	—	—	—	1. Evito los alimentos fritos.
—	—	—	—	—	2. Duermo de 7 a 8 horas cada noche.
—	—	—	—	—	3. Realizo estiramientos de algún tipo durante 10-20 minutos al día.
—	—	—	—	—	4. Bebo de 6 a 8 vasos de agua al día.
—	—	—	—	—	5. Trabajo con el estudio de mis sueños.
—	—	—	—	—	6. Mastico bien los alimentos y como despacio.
—	—	—	—	—	7. Me someto a una colonterapia dos veces al día, por lo menos.
—	—	—	—	—	8. La fruta y las verduras componen las tres cuartas partes de mi alimentación.
—	—	—	—	—	9. No suelo comer carnes rojas.
—	—	—	—	—	10. Me someto periódicamente a ajustes de la columna vertebral.
—	—	—	—	—	11. Sigo el régimen de manzanas para limpiarme internamente al menos una vez al año.
—	—	—	—	—	12. Sé cómo y cuándo se puede aplicar una compresa de aceite de ricino y lo utilizo.

(Continuación)

FIGURA 11-2. (Continuación)

No o nunca	Raras veces	Algunas veces	Con frecuen- cia	Sí, o habi- tualmente	
0	1	2	3	4	
—	—	—	—	—	13. Medito o practico algún tipo de ejercicio de relajación durante 20 minutos al día.
—	—	—	—	—	14. Conozco mi ideal espiritual y baso en él las decisiones que tomo sobre mi propio cuerpo.
—	—	—	—	—	15. Como una ensalada y/o otras verduras crudas todos los días.
—	—	—	—	—	16. Practico diariamente y con regularidad algún ejercicio suave, como caminar.
—	—	—	—	—	17. Intento conscientemente hacer reír a tres personas cada día, por lo menos.
—	—	—	—	—	18. Sé cómo y cuándo utilizar el aparato de impedancia y lo utilizo.
—	—	—	—	—	19. Bebo menos de tres tazas de café o de té al día, y jamás lo tomo con leche.
—	—	—	—	—	20. Conozco las aplicaciones de los diferentes aceites para el masaje y me los aplico a mí mismo con regularidad.
—	—	—	—	—	21. Tengo expectativas amplias y visualizo con regularidad mi cuerpo tal como quiero que sea.
—	—	—	—	—	22. Veo los problemas como escalones y no como obstáculos.
—	—	—	—	—	23. Soy consciente de cuándo estoy respondiendo a una «cinta interior» previamente establecida y soy capaz de modificar mis actos en consecuencia.
—	—	—	—	—	24. Utilizo pensamientos y actitudes positivas para afectar al modo en que suceden las cosas en mi vida.
—	—	—	—	—	25. He utilizado la sugestión antes del sueño y/o la autohipnosis para mejorar mi salud.

Puntuación total

Resultados: 85-100: Usted debería ser el autor de este libro.

50-85: Ya sabe bastante acerca de Cayce o de conceptos alternativos sobre la salud, y procura aplicar lo que sabe.

25-50: Usted es un principiante que se esfuerza o un veterano perezoso.

Menos de 25: Es hora de ponerse a trabajar.

Una pregunta que suele surgir al intentar elegir un camino de acción es la siguiente: *¿Cómo se deben emplear adecuadamente los medicamentos y la cirugía?* En nuestra época, las palabras *medicina*, *medicamentos* y *curación* suelen utilizarse como sinónimas. Si el cuerpo se está renovando constantemente, ¿es necesaria siquiera la medicina?

La postura de las lecturas es que los medicamentos, como cualquier otra aplicación física, pueden ayudar a facilitar el proceso de curación a base de «aportar el incentivo» a un cuerpo enfermo.

La mayor parte de los medicamentos que tenemos actualmente a nuestra disposición se han creado en los últimos 30 años, mucho después de que Cayce pronunciara sus últimas lecturas. No obstante, en los años 20, 30 y 40 ya existían ciertos medicamentos que fueron comentados en las lecturas. A partir de dichos comentarios, podemos llegar a ciertas conclusiones sobre otros medicamentos más modernos.

Los medicamentos *no eran* el método terapéutico favorito de las lecturas, pero la fuente de Cayce solía indicar a las personas que no interrumpiesen su medicación, y, en casos aislados, les recomendaba ciertos medicamentos. Como en casi todos los demás temas, las lecturas de Cayce abordan éste con un planteamiento equilibrado, y reconocían que los medicamentos podían ser beneficiosos para el proceso curativo.

El papel ideal de una medicina es «crear un elemento diferente de conciencia en el sistema» (núm. 331-1) para hacerlo «consciente de su relación con la fuerza espiritual o de Dios» (núm. 2812-1).

Para ello, los fármacos imitan los propios procesos naturales del cuerpo. Los medicamentos actúan sobre receptores que existen en el cuerpo de manera natural. La morfina es un ejemplo clásico. La morfina comunica su mensaje uniéndose a receptores concretos que existen en las membranas de las células. Los investigadores se sorprendieron al considerar que estos receptores no habían sido creados por alguien que tuviera prevista la síntesis de la morfina a partir de la adormidera en 1803. Si existían, era porque el cuerpo había de tener su propia molécula capaz de unirse a ellos. A mediados de los años 70 del siglo XX, los científicos se dedicaron a buscar dentro del cuerpo y descubrieron las endorfinas. Este mismo razonamiento puede

aplicarse a todos los medicamentos que son activos dentro del cuerpo.

«Si una aplicación (...) es beneficiosa, mal aplicada debe ser dañina: ¡esto es natural!» (núm. 1179-3). Dentro de este principio general pueden incluirse los medicamentos, por supuesto. Las lecturas de Cayce indican al menos tres maneras en que puede ser dañina una medicina:

- Puede actuar directamente como veneno en su método de acción.
- Indirectamente, su acción puede obstaculizar otros procesos normales.
- A un nivel diferente y más sutil, un medicamento puede producir una ilusión de curación cuando, de hecho, lo único que hace es bloquear síntomas y servir de paliativo. Y «se pueden inyectar paliativos durante cierto tiempo, pero una verdad a medias es peor que una mentira completa, pues engaña incluso al alma» (núm. 366-1).

Esto se puede ilustrar con dos ejemplos inspirados en el uso de dos medicamentos comunes. Las lecturas indican que los sedantes «atan» las actividades de las glándulas y que «amortiguan» las reacciones del cuerpo. Cuando se utilizan durante temporadas largas, «se convierten, por necesidad, en destructivos para el mejor funcionamiento del cuerpo» (núm. 1264-1). Del mismo modo, las lecturas reconocen que la aspirina utilizada para tratar la artritis reumatoide es útil para mitigar el dolor y la inflamación. Pero, al mismo tiempo, insensibiliza los nervios de los intestinos, obstaculizando la capacidad del cuerpo para trabajar plenamente en la asimilación y en la eliminación, y tiene aparejada la posibilidad de retrasar la verdadera curación.

He aquí algunas directrices generales que se pueden seguir a la hora de tomar decisiones sobre el empleo de un medicamento:

- «Cuantos menos medicamentos se tomen (...) mejor será para el cuerpo; siempre que éstos no sean necesarios para aportar estímulo (...) o para robustecer el cuerpo» (núm. 1173-5).

- Dirija la mirada más allá de la meta inmediata que es el alivio de los síntomas. En una lectura que Cayce realizó para él mismo se preguntó cómo podía aliviar su estado inmediatamente. La respuesta fue que se podían utilizar narcóticos para insensibilizar la acción de los nervios. Pero se añadió que no era la mejor posibilidad, y que sería mejor tratar aquello que estaba produciendo el dolor. Dicho de otro modo, el alivio del dolor no se correspondía con el hecho de llegar a la raíz del problema.
- La aplicación óptima de un medicamento es una ayuda a corto plazo mientras se reequilibra el cuerpo por medio de la nutrición, de la mejora de las eliminaciones y de la coordinación de los sistemas nervioso y endocrino.
- Siga el principio de la medicación cíclica, y suprima siempre el uso de un medicamento de manera gradual: no someta al cuerpo a cambios bruscos con una retirada repentina. La misión ideal de la medicina es volver a despertar en el cuerpo el recuerdo de cómo producir por sí mismo aquella misma influencia. La idea es que «puede inducirse al almacén de la naturaleza (tu propio cuerpo) a crear todas las influencias necesarias para que produzca las circunstancias mejores, superiores y más próximas a lo normal» (núm. 1309-1).
- Cuando se toma la decisión de aplicarse un medicamento, piense positivamente, pues «su actividad [la de los medicamentos] se potencia mejor con una *actitud* adecuada o *correcta*» (núm. 464-13). En palabras del doctor Bernie Siegel: «Lo más importante que deben hacer las personas es emprender la terapia elegida por ellos con una actitud positiva.»
- Cuando consuma medicamentos, visualice cómo actúan éstos en armonía con el cuerpo y cómo tienen el efecto deseado. «Véalos, cuando los tomas o cuando te los administran, creando una sintonización con lo Divino interior» (núm. 1151-5).

Es posible plantearse cuestiones similares con respecto a la cirugía. Si cada célula es tan fundamental para el cuerpo y para su funcionamiento, ¿cuál deberá ser el papel de la cirugía?

Las lecturas consideraban la cirugía como un último recurso; parece ser que, a raíz de sus indicaciones, ciertas personas se abstu-

vieron de operarse. La premisa de partida era que las operaciones sólo son necesarias cuando la enfermedad se ha dejado llegar hasta tal punto que las células han emprendido una actividad nueva, independiente del resto del cuerpo.

Pero cuando se daba esta actividad, las lecturas no dudaban en recomendar la cirugía. Presentaban la comparación con una manzana podrida, que, «si se deja en el barril, puede pudrir a todas las demás, y, por muchas manzanas sanas que se añadan, la podrida jamás se sanará» (núm. 243-7). Por ejemplo, a las personas que padecían un cáncer operable se les solía recomendar que se dirigieran inmediatamente a un cirujano.

A lo largo de nuestro viaje hacia la integridad, el último ingrediente es la paciencia. Las lecturas de Cayce nos dicen que, por medio de la paciencia, ganaremos nuestras almas. Nuestros cuerpos nos ofrecen una oportunidad perfecta para practicar la paciencia. Una aplicación constante y perseverante suele ser requisito necesario para cualquier cambio o curación permanente a nivel espiritual, mental o físico.

Debemos recordar que la salud es un proceso. Quizás no experimentemos resultados inmediatos cuando apliquemos lo que sabemos hacer. Pero si nos marcamos un derrotero hacia la salud y lo seguimos con decisión, nuestro destino final no es lo más importante. Aun en el caso de que persista una enfermedad crónica, o de que el cáncer termine por derrotar a nuestras defensas, habremos emprendido el viaje definitivo hacia la integridad.

SEGUNDA PARTE

**LA APLICACIÓN DEL
PARADIGMA DE CAYCE**

SUMARIOS DE LOS TRATAMIENTOS DE CAYCE

En la primera parte de este libro se presentan los conceptos generales y las terapias básicas de las lecturas de Cayce sobre temas físicos. En esta segunda parte presentamos el modo en que las lecturas abordan catorce enfermedades variadas, desde las coronarias, que muchos acabaremos por padecer, hasta la epilepsia y la esquizofrenia.

En cada caso se resumen las opiniones de las lecturas sobre las causas de la enfermedad y sobre su tratamiento. Para preparar estas páginas se han consultado *todas* las lecturas pronunciadas sobre cada uno de los temas y se ha preparado un resumen de su contenido. Como verá el lector, las lecturas abordan cada enfermedad desde el doble punto de vista de equilibrar el cuerpo a base de medidas generales, así como de aplicaciones dirigidas a los factores concretos que causan el problema. Los tratamientos no son aleatorios ni mágicos: se dirigen de manera consistente y ordenada a la etiología que proponen las lecturas. Si bien la sección de tratamientos se centra en las medidas físicas que se recomendaron, debe tenerse bien claro que los principios espirituales y mentales que hemos presentado en la primera parte del libro se pueden aplicar a todas y cada una de estas catorce enfermedades.

A diferencia de la primera parte del libro, estos sumarios no están dirigidos necesariamente al lector general. Se utilizan en ellos términos técnicos y no siempre pueden entenderse por sí mismos. En algunos casos, se da por supuesto en el lector un conocimiento de la anatomía o de la fisiología y/o una disposición en el mismo a dedicar el tiempo necesario a aprender algo más acerca de la enfermedad, debido quizás a un interés especial por su parte por comprenderla mejor.

Muchos de estos tratamientos terapéuticos no se han aplicado clínicamente con regularidad, y ninguno de ellos se ha investigado a fondo. Muchas de las ideas concuerdan con nuestros conocimientos actuales; otras son bastante novedosas. Todo intento de aplicarlas deberá realizarse bajo la observación y control de personal sanitario cualificado. Es importante trabajar por el propio cuerpo, pero eso no quiere decir que haya que ponerse a jugar con el mismo. Esperemos que, con el tiempo, vayamos adquiriendo mayor experiencia sobre estos tratamientos y podamos refinarlos y mejorarlos.

ALCOHOLISMO

Visión general

1. Se define como cualquier exceso en la bebida que produce problemas recurrentes, ya sean interpersonales, médicos, económicos, legales o profesionales. Está relacionado con una amplia variedad de enfermedades; ningún sistema orgánico sale indemne, y duplica holgadamente la tasa de mortalidad de las personas afectadas (en comparación con las personas no alcohólicas de la misma edad).
2. El alcoholismo es una de las tres causas principales de muerte y de invalidez en los EE.UU., junto con las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.
3. Es una de las enfermedades clínicas y psiquiátricas más tratables, con una tasa de curación a largo plazo del 70 por 100, aproximadamente. Pero las tres cuartas partes de los alcohólicos no reciben ningún tratamiento.

Causas

1. Parece ser que intervienen muchos factores (físicos, psicológicos y sociales) como causas del alcoholismo, factores que se relacionan entre sí de maneras mal estudiadas hasta la fecha.
2. Las lecturas de Cayce reconocen que no existe una causa única del alcoholismo y que en cada caso se presenta una combinación propia de problemas.

3. En muchos casos, la adicción al alcohol representa un poderoso hábito o patrón de deseo fijado en el sistema nervioso simpático (ver el capítulo 3) que «domina» al individuo.
4. Esta memoria fija parece estar presente o «heredada» por lo menos en la mitad de todos los alcohólicos antes de que beban alcohol por primera vez en la vida actual y es un poderoso factor de predisposición.

Tratamiento

1. El objetivo principal del tratamiento es conseguir y mantener la abstinencia, pues el patrón de deseo se vuelve a activar con facilidad.
2. Las posibilidades de tratamiento más eficaces entre las que suelen estar al alcance del enfermo son el programa de la asociación Alcohólicos Anónimos (en el que se combina un planteamiento de desarrollo espiritual con el poderoso apoyo social de otros ex alcohólicos), el asesoramiento profesional o psiquiátrico, y el Antabus, que es un medicamento que impide beber, pues hace que el individuo se sienta muy mal cuando consume alcohol.
3. Las lecturas de Cayce proponen también estos planteamientos:
 - a) El éxito a largo plazo depende de un cambio de la psique y de las actitudes; para conseguirlo, se recomienda un planteamiento espiritual en el que intervenga la oración y la lectura de la Biblia.
 - b) A algunas personas se les recomienda el asesoramiento profesional y la internación en un centro de tratamiento.
 - c) En más de la mitad de los casos comentados en las lecturas se recomienda uno o dos tratamientos médicos: el empleo del oro por vía oral, combinado con el bromuro sódico o con la aplicación de la batería de pila húmeda (se afirma que el oro ayuda a modificar el patrón de deseo del sistema nervioso), o bien el empleo de una «valla química» que desanime al bebedor (como el Antabus), a base de esencia de eucalipto, esencia de trementina y tintura de benjuí.

4. Tratamientos osteopáticos generales para ayudar a coordinar el sistema nervioso.
5. Trabajar en la mejora general del régimen alimenticio.

ARTRITIS REUMATOIDE

Visión general

1. Es un trastorno inflamatorio crónico que afecta principalmente a las articulaciones menores de las manos de manera simétrica; se caracteriza por la hinchazón y el dolor de las articulaciones y por la rigidez matutina.
2. También puede afectar a muchas otras articulaciones, entre ellas las de los codos, las muñecas; los hombros, las rodillas, los pies y los tobillos; puede afectar asimismo a diversos sistemas orgánicos del cuerpo.
3. Afecta a las mujeres entre dos y tres veces más que a los hombres, y la incidencia máxima se registra entre la cuarta y la sexta década de la vida.
4. La aparición suele ser insidiosa, y dura semanas o meses; suele empezar a manifestarse con fatiga, malestar y dolores difusos; tiene un pronóstico clínico muy variable: puede ser desde una enfermedad leve y de corta duración, hasta una artritis progresiva, destructiva e incapacitadora.

Causas

1. A pesar de las extensas investigaciones realizadas, todavía no se conoce la etiología de la enfermedad; las dos líneas de pensamiento más prometedoras son las que estudian (a) algún tipo de anormalidad del sistema inmunitario y de su regulación, y (b) algún agente infeccioso.
2. Las lecturas de Cayce sugieren que una serie de factores, que actúan concertadamente, desempeñan un papel en la etiología de la artritis reumatoide; lo que más se cita es un trastorno glandular

que altera la asimilación de elementos nutrientes por parte del individuo; esto puede conducir a deficiencias en los niveles de ciertos elementos en sangre.

3. También suelen estar afectadas las eliminaciones, y quedan toxinas en la linfa y en la sangre; concretamente, se cita una falta de coordinación entre el hígado y los riñones como causa del mal patrón de eliminaciones.

Tratamiento

1. Tradicionalmente, dado que la causa de la artritis reumatoide es desconocida, la terapia se ha centrado en el alivio del dolor y en la reducción de la inflamación.
2. El régimen alimenticio, según las lecturas de Cayce, debe contener muchas zanahorias, berros, apio y lechuga; en general, los vegetales crudos deben constituir una proporción mayor del total de alimentos consumidos.
3. Se recomienda el yodo, aplicado de una forma u otra, para ayudar a corregir la disfunción glandular; en la mitad de los casos se recomienda el uso de la batería de pila húmeda «cargada con yodo»; otra posibilidad es tomar Atomidine por vía oral.
4. Otro elemento que se recomienda para ayudar a rejuvenecer las glándulas corporales es el oro; lo más frecuente es que se recomienda el uso de la batería de pila húmeda para servir al cuerpo esta influencia; es interesante señalar que el oro es uno de los pocos medios de tratamiento de la medicina tradicional que a veces parece que llega a «curar» la artritis reumatoide; el oro, no obstante, se tolera mal y produce muchos efectos secundarios al administrarse directamente; la batería de pila húmeda, en teoría, permite al cuerpo acceder al oro de una forma más natural (ver el capítulo 10).
5. Se recomienda la epsomita para ayudar a disgregar las acumulaciones de toxinas en las articulaciones afectadas; normalmente en forma de baño de epsomita; en los casos en que pudiera tolerarse mal el baño caliente se aplicarán compresas de epsomita sobre la articulación afectada.

6. También se recomienda de forma generalizada el masaje; es importante aplicarlo en el momento adecuado: se aplicará durante el baño de epsomita o inmediatamente después del mismo; del mismo modo, si se utiliza la batería de pila húmeda, debe ser seguida de un masaje. Cuando el masaje se aplica separadamente del baño, se recomienda el aceite de cacahuete por sí solo o combinado con aceite de oliva y de agujas de pino.
7. Las lecturas suelen advertir a los individuos que estos tratamientos podían hacerlos empeorar en un principio. Antes de que empezaran a mejorar. Advertían que si la terapia no se iba a seguir con constancia y perseverancia, era mejor no empezar siquiera el proceso.

ASMA

Visión general

1. Se caracteriza por ataques recurrentes de tos, falta de aliento y ahogos causados por espasmos del músculo liso bronquial, hinchazón de las células que lo rodean y acumulación de mucosidades espesas.
2. Afecta a un 5 por 100 de la población en alguna época de su vida, en la infancia o en la edad adulta.
3. Los ataques pueden desencadenarse a consecuencia de una amplia variedad de estímulos externos: alérgenos, el aire frío, tensiones emocionales, la contaminación, y ciertos medicamentos.
4. La medicina tradicional distingue el asma intrínseca de la extrínseca o alérgica; no obstante, esta división es algo artificial, pues en un 80 por 100 de los asmáticos se presenta una combinación de ambas.

Causas

1. La medicina tradicional todavía no ha formulado una teoría unificada que explique el modo en que los diversos estímulos pueden provocar un ataque de asma; se cree que intervienen tanto las

células del sistema inmunitario del tejido del pulmón como los reflejos neuronales.

2. Las lecturas de Cayce dan a entender que detrás de la gran mayoría de los ataques de asma se encuentra un mecanismo único, a saber: las «lesiones de columna» y un reflejo neuronal facilitado (ver el capítulo 6), principalmente en la región dorsal superior; entre los factores que provocan estas lesiones se cuentan los daños, producidos a veces en el parto, y las infecciones pulmonares anteriores.
3. Cuando se interrumpe el equilibrio entre el sistema nervioso central y el simpático, son muchos los factores que pueden someter al sistema a una mayor presión y desencadenar el reflejo neuronal que causa el estrechamiento bronquial; las lecturas hacen algunas observaciones interesantes sobre este mecanismo:
 - a) El frío, el calor, los dulces, el polen y el polvo son agentes que se citan como capaces de irritar directamente el sistema nervioso simpático a través de las membranas mucosas de la garganta, los conductos nasales, la laringe, los bronquios y los pulmones (esta afirmación es válida a la luz de las investigaciones que demuestran que el polen es demasiado grande para llegar hasta los bronquiolos, donde se supone que tiene su efecto).
 - b) Las lecturas dan a entender la existencia de este mismo reflejo neuronal incluso en los casos claros de asma alérgica (y, también en este caso, las investigaciones demostraron que cuando se introduce un complejo antígeno-anticuerpo en un pulmón, el espasmo bronquial se presenta en ambos pulmones).
 - c) Las malas eliminaciones, las infecciones de las vías respiratorias superiores y el régimen alimenticio pueden producir una «sobreacidez» del sistema que puede hipersensibilizarlo y producir un ataque de asma.
 - d) Las preocupaciones y la angustia se citan como emociones que pueden agravar la enfermedad.
 - e) Se afirma que los cambios de la presión atmosférica afectan a los ganglios del sistema nervioso; la peor situación para los asmáticos es la presencia de humedad ambiental combinada con una presión atmosférica baja.

- f) Se dice en las lecturas que algunas personas tenían tal sensibilidad en el sistema nervioso simpático que ciertos olores, o incluso ciertas sugerencias, podían interrumpir el equilibrio.

Tratamiento

1. Se recomiendan los ajustes osteopáticos como terapia concreta que puede producir una mejora a largo plazo; sobre todo, prestando una atención especial a la región dorsal superior, y en muchos casos procurando coordinarla mejor con las vértebras cervicales o con las lumbares.
2. Para los ataques agudos, las lecturas recomiendan los siguientes tratamientos:
 - a) Calcidina (que ya no se fabrica) y/o Atomidina
 - b) Inhalaciones usando un frasco de boca ancha; se proponen diversas fórmulas, pero una de las más características era la siguiente: 4 onzas (114 gramos) de alcohol etílico puro como base, al que se añaden, por el orden citado, los siguientes ingredientes: esencia de eucalipto (20 gotas), aceite rectificado de trementina (5 gotas) y tintura compuesta de benjuí (15 gotas).
3. Seguir el régimen alimenticio recomendado en el capítulo 7, procurando sobre todo evitar el consumo de azúcares refinados y comer más vegetales que crezcan sobre el suelo.
4. Mejorar las eliminaciones, sobre todo aplicándose de vez en cuando colonterapias o enemas.
5. En algunos casos, las lecturas recomendaban el traslado a un lugar de clima más soleado y/o a mayor altura sobre el nivel del mar, como medida temporal, mientras se organizaba el tratamiento de ajustes osteopáticos.

CÁNCER

Visión general

1. Este nombre designa un grupo común de enfermedades. En los

Estados Unidos se diagnostican unos 800.000 nuevos casos cada año; las lecturas afirman que existen diecinueve variedades de cáncer.

2. Todos los cánceres se caracterizan por el crecimiento incontrolable de células que proceden de tejidos normales y que terminan por matar al huésped por propagación local o lejana; las lecturas consideran que el cáncer consiste en una serie de células que establecen «un organismo propio»; el cáncer existe «por su *propia* resucitación; vive de la vida del cuerpo físico.»
3. Las células cancerosas suelen parecerse a las células fetales no diferenciadas, que se comunican menos y que se adhieren menos a las demás células; no reaccionan a los mecanismos normales de control, y se ha demostrado que son capaces de vivir indefinidamente en un cultivo de laboratorio.

Causas

1. La medicina tradicional afirma que el cáncer se origina por una combinación de factores genéticos, dietéticos y medioambientales (como las sustancias químicas y las radiaciones), y por la exposición a ciertos virus.
2. Las lecturas de Cayce están de acuerdo en que se pueden presentar situaciones cancerosas en las regiones donde existe algún tipo de irritación combinada con pautas de eliminación obstaculizada o desequilibrada: y, de hecho, es cierto que el cáncer se presenta con mayor frecuencia allí donde se requiere una mayor reparación celular, en los lugares de irritación constante o metaplasia; ciertas zonas de nuestro cuerpo son más proclives a ello que otras por predisposición congénita.
3. En las lecturas se afirma que la malignidad es consecuencia de «los tejidos celulares rotos».
4. Para que se empiece a desarrollar el cáncer en un principio, «los leucocitos», o el sistema inmunitario, deben estar funcionando por debajo de su nivel óptimo. Las preocupaciones mentales, la sobrecarga física, el régimen alimenticio, las malas eliminaciones y la acidez excesiva de los tejidos contribuyen a ello.

Tratamiento

1. El planteamiento del tratamiento del cáncer en las lecturas de Cayce tiene características únicas dentro de las mismas. Se consideraba que estas células conformaban un organismo independiente al que había que combatir y expulsar en vez de seguir el método habitual de incitar a las células a volver a actuar integradas en el conjunto.
2. Existen, por lo tanto, dos posibilidades: (a) si el cáncer está limitado y es operable, se suele recomendar la cirugía; o (b) se recomienda intentar con consistencia y con perseverancia absorber el cáncer reforzando el sistema inmunitario para que sea capaz de eliminar las células cancerosas.
3. En cualquiera de los dos casos, se recomienda preparar en primer lugar al sistema para que sea capaz de eliminar debidamente antes de «dispersar» el tumor; para ello se recomiendan las manipulaciones osteopáticas y un régimen alimenticio adecuado.
4. Para ayudar a revitalizar el funcionamiento del sistema de vigilancia de tumores del sistema inmunitario se presentan algunas indicaciones concretas sobre alimentación: eliminación de todas las carnes rojas y de las frituras, consumo de menos grasas y aceites, y seguir un régimen menos alcalino de lo normal con muchas verduras crudas; se citan el jugo de carne, el aceite de hígado de bacalao y los extractos de hígado, además de los alimentos con mucha vitamina B₁, sobre todo las frutas y las verduras de color amarillo, como alimentos que ayudan a estimular los leucocitos; se dice que las almendras contienen un «tipo de vitamina» que ayudaría a evitar el cáncer si se consumieran a diario.
5. Las lecturas proponen una serie de terapias innovadoras. La que más se cita, con diferencia, consiste en tomar por vía interna ceniza de carbón vegetal, colocándola sobre la lengua y bebiendo agua; 30 o 40 minutos más tarde se exponen a la luz ultravioleta zonas concretas del cuerpo (la zona afectada por el cáncer, en algunos casos, pero en muchas otras ocasiones se trata de la región correspondiente de la columna vertebral); al parecer, esto produce una activación fotosensible de la ceniza de carbón que provoca un incremento de la oxigenación de los tejidos, con la

consiguiente activación de los leucocitos y la deshidratación del tejido afectado por el tumor; algunas veces se coloca un vidrio verde entre la luz ultravioleta y el cuerpo para mitigar el efecto de la luz ultravioleta y para transmitir a las células el color verde, de propiedades curativas; en algunos casos, con cánceres superficiales, la ceniza se combina con yodo en un ungüento y se aplica localmente.

6. Se recomienda, por otra parte, la infusión de llantén en los cánceres internos; también se sugiere aplicarla en forma de pomada: las hojas de llantén se hierven con crema de leche y se aplican alrededor (pero no encima) de las lesiones cutáneas o de los nódulos linfáticos palpables; se dice que esto ayuda a desecar el cáncer y a mantenerlo limitado.
7. Otros tratamientos que se recomiendan en algunos casos, todos ellos con el propósito aparente de estimular el sistema inmunitario para hacerlo funcionar mejor, son el empleo de la nicolita, la atropina con el aparato de impedancia, y varios métodos basados en cultivos de la sangre de un individuo para activar en ellos las células inmunitarias, o en inyectar las células cancerosas en un animal y utilizar su suero en aplicaciones locales.
8. En algunos casos se recomienda el empleo del efecto magnético de las imposiciones de manos, o bien el empleo de un imán grande.
9. Para el dolor, en lugar de narcóticos, se recomienda la siguiente combinación de ingredientes, tomados una vez al día en una cápsula: esencia de eucalipto, una gota (60 miligramos); codeína, 0,8 miligramos; aceite rectificado de trementina, media gota (30 miligramos) y esencia de pino, media gota (30 miligramos). Este preparado contiene una pequeña cantidad de narcótico, pero las lecturas dicen que sus vibraciones eléctricas son alteradas por los demás ingredientes, de modo que ayuda a aliviar el dolor sin los efectos negativos que suele tener sobre el cuerpo un simple narcótico o un hipnótico.

CARDIOPATÍAS CORONARIAS

Visión general

1. Las dos manifestaciones principales de las cardiopatías coronarias son los infartos de miocardio y las anginas de pecho; en ambos casos, el problema estriba en que la cantidad de oxígeno aportado al corazón no cubre la demanda de éste.
2. Es la causa principal de mortalidad y de morbilidad en el mundo industrializado; provoca la tercera parte de los fallecimientos en los EE.UU.
3. Se ha relacionado con una serie de factores de riesgo; los cinco más importantes son: (a) la tasa elevada de colesterol; (b) la tensión arterial alta; (c) el tabaco; (d) la diabetes, y (e) un historial importante de casos en la familia.

Causas

1. Un 95 por 100 de todas las enfermedades coronarias se deben a la presencia de placas ateroscleróticas, que son depósitos de grasas calcificados, ulcerados y fibrosados en las arterias.
2. La medicina tradicional ignora todavía la causa exacta de la aparición de estas placas. Son, no obstante, la culminación de un proceso lento que se inicia en la infancia.
3. Las lecturas de Cayce sugieren que las placas son el resultado de la combinación de malas eliminaciones, una circulación desequilibrada y el exceso de grasas en la alimentación. Se citaron tres circunstancias que pueden contribuir a la aparición de estas enfermedades: el colon prolapsado o agrandado, las lesiones de columna y la congestión hepática.
4. Estos factores se interrelacionan entre sí de la manera siguiente:
 - a) En primer lugar, el régimen alimenticio inadecuado y la mala asimilación producen venenos en el sistema.
 - b) En segundo lugar, el colon, y en algunos casos el hígado, no tratan estas toxinas adecuadamente.
 - c) Y, por último, las lesiones de columna y el colon agrandado producen desequilibrios de la circulación (que se puede

manifestar en forma de tensión arterial alta), lo que contribuye a la formación de placas y, en las etapas avanzadas de la enfermedad, somete al corazón a una carga directa.

Tratamiento

1. Elimine de la dieta las carnes rojas, las frituras y las grasas; todos estos alimentos aumentan el colesterol y empeoran el importante cociente HDL/LDL; las investigaciones han demostrado que, por cada 1 por 100 en que se reduce el nivel de colesterol, la probabilidad de sufrir un infarto se reduce entre un 2 y un 3 por 100. Por otra parte, al reducirse el nivel de colesterol, el proceso de formación de placas puede llegar a invertirse.
2. También se recomiendan encarecidamente las manipulaciones osteopáticas; se debe prestar atención especial a las dorsales medias para afectar directamente al equilibrio circulatorio entre el corazón, el hígado y los pulmones, y a las lesiones lumbosacras que potenciará el buen funcionamiento del colon; aquí será preciso aplicar el buen juicio profesional. Las lecturas indican que cuanto más hayan avanzado los síntomas, más delicados deberán ser los tratamientos, aproximándose más a un masaje; por otra parte, en estos casos deberá operarse con cuidado en la región dorsal, pues sería desaconsejable el estímulo del sistema nervioso simpático en algunos casos.
3. Se recomiendan las irrigaciones de colon para fomentar las eliminaciones de «venenos» y aliviar así la carga a la que está sometido el corazón; deben ser aplicadas «profesional y científicamente», con gran cuidado, para asegurarse de que no se somete el corazón a tensiones (esto debe controlarse observando el pulso); deben ser aplicadas en series a intervalos de 10 días hasta que hayan desaparecido todas las mucosidades de las aguas expulsadas; esta meta deberá alcanzarse gradualmente, y no deberá aspirarse a conseguirlo en sólo uno o dos tratamientos; el agua deberá estar a temperatura corporal, con una cucharada rasa de sal y una cucharadita rasa de bicarbonato sódico por cada galón (3,7 litros) de agua. El agua del último lavado debe contener Glico-tiomicina.

4. Si se sienten dolores en el pecho, se impone el descanso físico y mental.
5. En algunos casos se recomienda el empleo del aparato de impedancia como medio para contribuir a equilibrar la circulación.
6. La medicación debe utilizarse en los casos necesarios en situaciones agudas, pero deberá eliminarse con el tiempo, al mejorar las condiciones del paciente.

CATARATAS

Visión general

1. Se producen cuando el cristalino del ojo se nubla o se vuelve opaco.
2. Producen una pérdida progresiva e indolora de visión; las cataratas son la causa más común de ceguera en los EE.UU.
3. Existen muchos tipos de cataratas; las dos categorías más importantes son las cataratas de desarrollo y las degenerativas.

Causas

1. Se cree que las proteínas del cristalino se desnaturalizan y se recoagulan, formando zonas opacas; las lecturas hablan de la formación de una crisálida; más tarde, el calcio, los azúcares insolubles y otras moléculas pueden quedar atrapadas dentro de esta red, agravando el problema.
2. Este proceso se puede deber a una mala circulación ocular, a lesiones de columna o a impulsos nerviosos inadecuados; todo ello puede desencadenarse a raíz de una lesión en el ojo mismo (por un accidente o por otras causas), de una infección, otros procesos inflamatorios, ciertas enfermedades del sistema, ciertos medicamentos, o una debilidad general.

Tratamiento

1. Las lecturas de Cayce indican que las acumulaciones pueden ser reabsorbidas, pero que el proceso es lento.

2. Ajustes osteopáticos, sobre todo de las cervicales superiores y de las dorsales superiores, para estimular la circulación y para mejorar la eliminación cuando se disgregan los «quistes».
3. Seguir el «régimen normal» que se indica en el capítulo 7, prestando especial atención a los suplementos de vitamina B, a los mariscos y a las zanahorias o su zumo.
4. Mantener una actitud positiva, constructiva.
5. Utilizar el aplicador de rayos violeta directamente sobre los ojos (con los ojos cerrados) para disgregar las acumulaciones, y sobre la parte trasera del cuello para «vivificar» los centros nerviosos.
6. Masaje general para mejorar las eliminaciones, sobre todo con aceite de cacahuete; en algunos casos se recomienda centrarlo sobre todo sobre la cara, la cabeza y el cuello.
7. Como es habitual, las terapias deben seguirse de manera cíclica.
8. Realizar los ejercicios de cabeza y cuello.
9. Aplicar compresas de Glico-tiomicina sobre los ojos para evitar nuevas acumulaciones.
10. Aplicar cataplasmas de patata rallada sobre los ojos en sesiones de 30 minutos; esto ayuda a extraer una parte de las diversas acumulaciones.
11. Las aplicaciones de rayos violeta y las cataplasmas de patata deben ir seguidas de un baño de ojos de soluciones limpiadoras o de ácido bórico.
12. Se deben mantener las eliminaciones con laxantes, enemas o colenterapias.
13. Baños de vapor con olmo escocés o esencia de pino.

DISMENORREA (DOLORES MENSTRUALES)

Visión general

1. La aparición de la dismenorrea primaria suele tener lugar en la adolescencia, en los dos años posteriores a la menarquía.
2. Se caracteriza por los espasmos menstruales dolorosos; también puede aparecer asociada con diarreas, vómitos, dolores de cabeza, mareos, irritabilidad y dificultad de la concentración.

Causas

1. Se cree que está causada por un exceso de prostaglandinas, que se forman de manera natural dentro del ciclo menstrual como respuesta a la hormona llamada progesterona; éstas provocan contracciones excesivas del útero, privándolo de oxígeno y produciendo el dolor.
2. Desde el punto de vista de las lecturas de Cayce, la causa de esta acumulación es una circulación deficiente de la sangre a través del útero que obstaculiza las eliminaciones y produce un incremento de la acidez.
3. Las tres causas más comunes de este deterioro de la circulación son: «las lesiones de columna» (ver el capítulo 6), el «útero desviado» y «el resfriado o congestión» en la región de la pelvis a consecuencia de una enfermedad de origen viral.

Tratamiento

1. Compresas calientes de sal marina aplicadas a la región del pubis para aliviar el dolor; de vez en cuando, éstos se alcalinizan añadiendo Glico-tiomicina o bicarbonato sódico.
2. Ajustes osteopáticos, prestando atención especial a las regiones lumbar y sacral de la columna.
3. Ceñirse al régimen alimenticio que describimos en el capítulo 7.
4. Para ayudar a reducir la acidez local y contribuir al buen funcionamiento local de las glándulas, se recomiendan las irrigaciones vaginales fuera de los periodos; deben practicarse cada dos días, alternando la Atomidina y la Glico-tiomicina; se utilizará uno de los productos durante un mes y el otro al mes siguiente. Ambos se deben mezclar en la proporción de una cucharada de café por cada litro de agua templada.
5. Aplicaciones de rayos violeta en la baja espalda.
6. Masajes generales.
7. Dedicar tiempo al reposo, tanto físico como mental, mientras se producen los síntomas.

EPILEPSIA

Visión general

1. Este término se aplica a un grupo de trastornos caracterizados por episodios en los que se extienden por el cerebro descargas eléctricas anormales que causan «tormentas eléctricas» y que provocan ataques en el paciente.
2. Se puede dividir en trastorno primario (en el que los ataques son el único problema) y en trastorno secundario, donde los ataques epilépticos están asociados a un problema conocido en el sistema nervioso, tal como unas lesiones a consecuencia de un accidente vascular cerebral, de una operación quirúrgica o de otros sucesos traumáticos; las causas y tratamientos que describiremos a continuación se refieren a la epilepsia en su forma primaria.
3. Los ataques, aunque son intermitentes, demuestran la anormalidad continuada de las interacciones entre partes del sistema nervioso, incluso entre los ataques epilépticos; se pueden medir con un EEG, que registra breves descargas eléctricas de alta amplitud.

Causas

1. La medicina tradicional afirma que la epilepsia está producida por algún tipo de lesión cerebral combinada con una predisposición genética.
2. Las lecturas, al tratar de la epilepsia primaria (que supone el 50 por 100 de los casos, aquellos en que no se puede descubrir ninguna causa neuronal concreta de los ataques), se centran en dos tipos de lesiones: las lesiones de los conductos galactóforos y las lesiones espinales.
3. Los conductos galactóforos forman parte del sistema linfático abdominal que se dedica a absorber grasas de los intestinos; se dice que las lesiones en esta región influyen sobre el flujo del quilo por un estrechamiento o constricción de los conductos galactóforos o por algún tipo de espasmo; las lecturas indican que este fenómeno puede detectarse en algunos casos, pues se

advierte un punto frío en el cuadrante superior derecho del abdomen.

4. Las lesiones de los conductos galactóforos suelen deberse a una reacción refleja por una lesión de la columna vertebral, generalmente en la región sacrococcígea; también se citan como causas las lesiones directas del cuadrante superior derecho del abdomen o de la región umbilical durante el parto.
5. Estas lesiones de los conductos galactóforos tienen efectos profundos a través del sistema nervioso autónomo, y pueden afectar a las eliminaciones, modificar la circulación hepática, interferir con los procesos de oxidación del cuerpo y producir lesiones espinales, sobre todo en la región sacrococcígea, en la novena y décima dorsal, y en las cervicales primera a tercera.
6. Las lesiones espinales y las de los conductos galactóforos pueden combinarse entre sí para producir una falta de coordinación entre los sistemas nerviosos central y autónomo.
7. La actividad refleja del sistema nervioso autónomo también afecta al sistema endocrino, y, más concretamente, a las glándulas suprarrenales y a las gónadas, que pueden desencadenar a su vez reacciones de las glándulas pineal y pituitaria.
8. El resultado final de esta falta de coordinación es un desequilibrio de los centros nerviosos del tallo cerebral (en el bulbo raquídeo) que conduce a un exceso de descarga neuronal, que se extiende a la corteza cerebral y produce un ataque.

Tratamiento

1. La medicina tradicional utiliza sedantes que tranquilizan los nervios y reducen su tasa de activación; las lecturas se centran en el tratamiento de los conductos galactóforos y de las lesiones espinales, que citan como causa del problema.
2. Se recomiendan las compresas calientes de aceite de ricino para disgregar las lesiones y las adherencias en la región de los conductos galactóforos. Se suelen colocar sobre todo en el lado derecho del abdomen durante una a tres horas cada vez en series de tres días.

3. Para contribuir a disgregar las lesiones de los conductos galactóforos, el abdomen debe ser sometido a masajes y amasado inmediatamente después de la aplicación de las compresas de aceite de ricino; se recomienda para el masaje el aceite de cacahuete, el de oliva o la mirra, o una mezcla de los tres productos.
4. Se debe tomar aceite de oliva (normalmente dos cucharadas) al acostarse, el último día de la serie de compresas, para nutrir las células de los conductos galactóforos.
5. El masaje y la manipulación osteopáticas deben aplicarse *después* de la serie de compresas de aceite de ricino para influir sobre el equilibrio entre los sistemas nerviosos autónomo y central; la corrección de este desequilibrio también será útil para restaurar el buen funcionamiento del sistema endocrino.
6. Debe vigilarse de cerca la alimentación; se recomienda el régimen alimenticio general de Cayce, que describimos en el capítulo 7.
7. Debe mantenerse la regularidad de las eliminaciones gastrointestinales por medio de laxantes o colonterapias.
8. En lugar de otros sedantes, se recomienda el empleo de una decocción de pasionaria (*pasiflora incarnata*). Se afirma que una cucharadita de café cuatro veces al día tiene efectos calmantes sobre el sistema nervioso; las lecturas aprueban en ciertos casos el uso continuado de la Dilantina y el Fenobarbital; el objetivo, no obstante, debe ser la supresión a largo plazo de la necesidad de utilizar medicamentos de este tipo.

ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Visión general

1. Se caracteriza, como su nombre indica, por la existencia de múltiples zonas del sistema nervioso que contienen tejidos «esclerotizados», es decir, endurecidos, en los cuales las células que aíslan las vías nerviosas se destruyen y son sustituidas por tejidos cicatrizados.
2. Estas zonas distorsionan o bloquean el flujo de los mensajes en el sistema nervioso y pueden producir una gran variedad de sín-

tomas: desde problemas de visión, pasando por debilidad y falta de sensibilidad, hasta la pérdida de control de la vejiga.

3. Los síntomas suelen aparecer entre los veinte y los cuarenta años de edad; son ligeramente más las mujeres que los hombres que contraen esclerosis múltiple (EM).

Causas

1. A pesar de los 150 años que lleva investigando la enfermedad, la medicina tradicional no comprende la etiología de la EM. Se aprecia que se presenta con mayor frecuencia en las latitudes altas, y se producen menos casos cerca del ecuador; por ello, se ha teorizado sobre la existencia de un factor medioambiental; la medicina tradicional ha estudiado muy seriamente la posibilidad de que este factor medioambiental consista en un agente infeccioso, pero, a pesar de las amplias investigaciones, no se ha descubierto este agente. Las lecturas niegan explícitamente que el responsable de la EM sea un agente infeccioso. (Es interesante el dato de que se registran más casos de EM en las zonas con buen nivel sanitario.)
2. Las lecturas también citan una alteración del equilibrio normal de los metales en el cuerpo, producido principalmente por una falta de oro en el sistema; al parecer, esto se asocia al hecho de que el hígado no elabora cierta sustancia en cantidad suficiente y así se produce una alteración glandular; el resultado es un desequilibrio hormonal que afecta a los nervios y a sus células asociadas del sistema nervioso (de modo que las lecturas quizás nos estén diciendo que el factor medioambiental sea la presencia de oro).
3. Esta deficiencia de oro está relacionada con problemas con su asimilación, que a su vez depende del buen funcionamiento glandular; en otras palabras, existe una relación circular de retroacción entre el oro, las glándulas que intervienen en el proceso y la asimilación del oro.
4. Aunque no se cita el nombre de la hormona afectada, se afirma que es un nutriente del tejido nervioso; sin ella, puede formarse

una toxina en las células nerviosas que hace que las células de apoyo que las rodean se envenenen y mueran, produciendo la esclerosis o endurecimiento del tejido que rodea las células nerviosas característica de la EM.

Tratamiento

1. El objetivo principal es hacer que el cuerpo se dé cuenta de su necesidad de oro. Esto se consigue por medio de la batería de pila húmeda. El empleo del oro en el frasco de la solución se alterna en algunas ocasiones con el yodo (para estimular las glándulas), o con alcanfor (para ayudar al funcionamiento del sistema digestivo); como explicamos en el capítulo 10, el terminal negativo (—) se coloca sobre el centro de la región umbilical y del conducto galactóforo en el cuadrante superior derecho del abdomen, y el positivo (+) se coloca en diversos puntos a lo largo de la columna vertebral; pero, principalmente, en la zona de las vértebras novena o décima dorsal, o en la cuarta lumbar.
2. Se suele recomendar el yodo para estimular las glándulas (como dijimos anteriormente), bajo alguna de las formas siguientes: se puede poner yodo en el frasco de la solución; la pila húmeda puede cargarse con yodo; éste se puede tomar por vía oral en forma de Atomidina, o puede aumentarse el consumo de alimentos que contienen yodo, tales como el marisco.
3. El empleo de la pila húmeda debe ir seguido de un masaje a fondo de la columna vertebral y de las extremidades; frecuentemente se recomienda para ello una mezcla de aceite de cacahuate, aceite de oliva y lanolina; normalmente, el masaje debe partir de la columna vertebral para dirigirse a las zonas distales de las extremidades con un movimiento circular.
4. Se afirma en las lecturas que el tratamiento exige bastante tiempo; las aplicaciones que acabamos de citar normalmente deben continuarse de tres a siete años hasta que se puedan apreciar sus resultados plenos.

ESQUIZOFRENIA

Visión general

1. Es una alteración devastadora de la mente y de la personalidad que puede incluir alucinaciones auditivas, fantasías y alteraciones de la conducta con los demás.
2. Es el más común de los trastornos psicóticos; afecta a más de dos millones de estadounidenses y al 1 por 100 de la población mundial.
3. La mayoría de los esquizofrénicos sólo tienen episodios psicóticos en una pequeña proporción de sus vidas; entre un episodio y el siguiente, los individuos pueden tener un carácter retraído, independiente y «raro».

Causas

1. No se ha encontrado ninguna anomalía estructural ni funcional constante en los esquizofrénicos que pueda indicar el origen de la enfermedad. Se cree que es resultado de una predisposición genética combinada con las influencias de las relaciones sociales y familiares del individuo; se desencadena con frecuencia por algún tipo de adversidad.
2. Las lecturas de Cayce hablan de influencias hereditarias y/o kármicas, y de los efectos de emociones negativas, pero se refieren con mayor frecuencia a las lesiones o presiones de la columna como principio del proceso que llega a desembocar en la esquizofrenia.
3. Estas lesiones de columna, normalmente en la parte inferior de la misma, y que afectan con frecuencia al cóccix, producen descoordinaciones de los sistemas nerviosos central y simpático; esta descoordinación se puede apreciar en los primeros síntomas de las decaídas, que se caracterizan por inquietud y agitación, pérdida de apetito, leve depresión, insomnio y falta de concentración.
4. Estas presiones afectan también al funcionamiento de ciertas glándulas que en otras partes de las lecturas se consideran regula-

doras de nuestra energía espiritual: las gónadas, las células de Leydig y la glándula pineal.

5. Al ser afectados estos centros, si existe al mismo tiempo una falta de dedicación al servicio espiritual fruto de un ideal, surgirían poco a poco aberraciones mentales, y, con el tiempo, el funcionamiento del sistema nervioso se agotará y se distorsionará progresivamente.

Tratamiento

1. En la medicina tradicional, la esquizofrenia se trata actualmente con una combinación de medios farmacológicos y psicosociales; en las lecturas de Cayce también se propone una combinación de actuaciones físicas y sociales.
2. Se recomiendan las manipulaciones osteopáticas para corregir las lesiones de columna, prestando atención especial a las regiones de la cóccix, sacral y lumbar.
3. Se recomienda el uso de la batería de pila húmeda con cloruro de oro para rejuvenecer el sistema nervioso y mejorar el funcionamiento glandular; también se recomienda el aparato de impedancia para ayudar a coordinar entre sí los diversos componentes del sistema nervioso, haciendo que actúen mejor juntos.
4. Se recomienda el masaje para ayudar a relajar al individuo y para coordinar asimismo los sistemas nerviosos.
5. También se propone un cambio completo de entorno, extrayendo al individuo de su situación actual; se ha demostrado que la hospitalización crónica tiene efectos negativos, y los estudios también han demostrado que la vuelta «a casa» tras de la hospitalización produce recaídas más rápidamente.
6. Proporcionar al individuo un compañero constante, de edad aproximada a la suya; este compañero ha de tratar al individuo con amabilidad, perseverancia, oración, amor y delicadeza.
7. Utilizar sugerencias positivas, entre ellas las sugerencias antes del sueño todas las noches, para ayudar a dirigir la conducta del individuo.
8. Seguir estrechamente las recomendaciones dietéticas que se exponen en el capítulo siete.

9. Dedicarse a actividades al aire libre, ejercicios y trabajos físicos en los que se utilicen las manos.

HIPOTIROIDISMO

Visión general

1. Es un síndrome clínico que se debe a una falta de la hormona tiroxina; entre sus síntomas más comunes figuran los siguientes: debilidad y fatiga, piel seca y áspera, falta de resistencia al frío y reducción de la sudoración, incremento de peso a pesar de una pérdida de apetito, estreñimiento, calambres musculares y pérdida de audición.
2. Suele afectar a las mujeres (en una proporción de 14 a 1 con respecto a los hombres) después de los cuarenta años, pero puede presentarse a cualquier edad.
3. Muchos de los casos estudiados en las lecturas son probablemente casos de tiroides «perezosas» más que del síndrome clínico pleno.

Causas

1. Las dos causas principales del hipotiroidismo son: (a) una aparente destrucción de la glándula tiroides por autoinmunidad, y (b) la destrucción de la tiroides por radiaciones, o por operaciones quirúrgicas contra el hipertiroidismo. Los textos de las lecturas se refieren principalmente a la primera causa citada.
2. Las lecturas de Cayce indican que el hipotiroidismo es principalmente un problema glandular, que con frecuencia se debe a una falta de ciertos elementos en la sangre, junto con la acumulación de «venenos» debida a las malas eliminaciones.
3. Otros factores pueden contribuir a esta situación, entre ellos las lesiones espinales, el aumento de la acidez corporal, las preocupaciones y la disminución de los estímulos a la glándula tiroides por parte del sistema nervioso simpático; parece ser que los con-

ductos galactóforos y las glándulas suprarrenales también desempeñan un papel en este proceso.

4. Entre las consecuencias de este juego mutuo se cuenta un desequilibrio en la proporción de yoduros y de potasio que empeora la situación; parece ser que también es importante el calcio en este proceso.
5. El hipotiroidismo también afecta al equilibrio de la circulación superficial y la profunda, a la circulación hepática, a otras glándulas endocrinas y a los riñones.

Tratamiento

1. La terapia se dirige a estimular y a limpiar el sistema glandular, contribuyendo a la buena asimilación y estimulando la circulación superficial.
2. Se recomienda el uso cíclico de la Atomidina para estimular y equilibrar el funcionamiento glandular.
3. Se recomiendan también los ajustes osteopáticos generales y los masajes suaves con aceite de oliva y mirra para ayudar a equilibrar ambos sistemas nerviosos y la circulación.
4. Entre las medidas aconsejadas para ayudar a devolver el equilibrio a las pautas circulatorias se cuentan el empleo del aparato de impedancia, las compresas calientes y frías alternadas y los baños de sudor seguidos de friegas.
5. Las sugerencias dietéticas se centran en el consumo de una dieta más alcalina y en la asimilación de ciertos elementos, entre ellos el hierro, el silicio, el calcio, el fósforo y los yoduros; ciertos alimentos que se recomiendan con frecuencia son la piel de las patatas, el zumo de naranja, las leches evaporadas y las vísceras (como el hígado o los callos).
6. Se recomienda el aceite de hígado de bacalao como suplemento alimenticio cuando los síntomas son muy moderados.
7. En los casos en que el hipotiroidismo está bastante avanzado, las lecturas recomiendan el uso de extracto de tiroides (tiroxina); a cierto individuo que ya la estaba tomando por consejo de su médico se le indicó en las lecturas que siguiera con dicha medicación.

PARÁLISIS CEREBRAL

Visión general

1. Es cualquier desorden de movimiento o de postura que se debe a una lesión no progresiva sufrida por un cerebro en desarrollo.
2. Puede estar asociada con la epilepsia, con diversos grados de retraso mental, y con trastornos del habla y de la audición.

Causas

1. Se discute actualmente si las lesiones del sistema nervioso se producen en el parto, antes del parto, o ambas cosas a la vez. De los dieciocho casos comentados en las lecturas, se dijo que un 50 por 100 estaban relacionados con el parto; un 22 por 100 tenían un origen prenatal; un 6 por 100 tenían origen posnatal, y no se especificaron las causas de las lesiones en el otro 22 por 100 de los casos.
2. Suele considerarse como una circunstancia kármica, tanto del alma en cuestión como de las personas próximas a la misma.
3. Además de las lesiones nerviosas, las lecturas de Cayce indican que la enfermedad solía aparecer asociada con una falta de coordinación de los tres sistemas nerviosos, sobre todo de las regiones de «mayor coordinación»; en la mayor parte de los casos se suelen citar como tales las vértebras cervicales primera a cuarta, las dorsales segunda a cuarta, la novena dorsal y las lumbares segunda a cuarta.
4. En algunos casos también se observa en las lecturas que los conductos lácteos no funcionan debidamente, produciendo un empobrecimiento de la aportación por la sangre y la linfa de los nutrientes que necesitan los nervios.

Tratamiento

1. Cuanto más temprana sea la edad a que se emprenden los tratamientos, mejor. Después del «tercer ciclo» (a los 21 años de edad), la enfermedad puede «enquistarse».

2. Los tratamientos se proponen regenerar el sistema nervioso; las lecturas afirmaron en repetidas ocasiones que esto era posible, pero que solía exigir entre siete y 10 años de terapia constante; las últimas estadísticas indican que en los «casos leves» de parálisis cerebral, entre un 35 y un 86 por 100 de los niños afectados quedan completamente libres de síntomas de la enfermedad antes de cumplir los siete años.
3. Se recalca el hecho de que el tratamiento no sólo debe realizarse a nivel físico, sino también a los niveles espiritual y mental; intervendrá en él la oración, el mantenimiento de una actitud mental positiva y la espiritualidad de la vida de los que participan en la terapia.
4. En la medida de lo posible, habrán de participar en la terapia las personas próximas al alma en cuestión (tales como sus padres), pues la enfermedad también contiene lecciones para ellos, y la terapia ha de ser administrada con cariño, paciencia y amabilidad.
5. Para regenerar los nervios se utiliza la pila húmeda de diversos modos; dos de los métodos más comunes son el empleo exclusivo del cloruro de oro en aplicaciones diarias, o alternar el cloruro de oro con Atomidina. Las conexiones para el cloruro de oro son: positivo (+) en la novena vértebra dorsal o en la cuarta lumbar, y negativo (—) en el centro umbilical/lácteo. Para la Atomidina, positivo (+) en la segunda o cuarta dorsal y negativo (—) en el centro umbilical/lácteo.
6. El tratamiento con la pila húmeda debe ir seguido de un suave masaje en circular sobre la columna vertebral, dedicando una atención especial a las vértebras cervicales segunda a cuarta, segunda y tercera dorsal, novena dorsal y cuarta lumbar, con una mezcla de aceite de oliva con mirra, o mantequilla de cacahuete para niños más pequeños. En algunos casos se recomienda que el masaje se extienda a las piernas, dedicando atención especial a los pies.
7. Entre una o dos veces al mes se deben seguir tratamientos más profundos, tales como los ajustes osteopáticos, en lugar del masaje.

PSORIASIS

Visión general

1. Es un trastorno crónico común, que afecta a más de un millón de estadounidenses.
2. Sus principales manifestaciones son la aparición de placas rojas, secas y escamosas en la piel, sobre todo en las rodillas, en los codos y en el cuero cabelludo. También puede producir picaduras en las uñas y cierto tipo de dolores artríticos en las articulaciones.
3. Puede presentarse a cualquier edad, y su gravedad, su curso y su desaparición son imprevisibles.

Causas

1. Las lecturas de Cayce dan a entender la existencia de una falta de coordinación entre los sistemas de eliminación que provoca un adelgazamiento de las paredes del intestino delgado (más concretamente, del yeyuno y de la parte inferior del duodeno) en la etiología de la psoriasis.
2. Este adelgazamiento permite que escapen productos tóxicos del tracto intestinal a la circulación; éstos llegan finalmente a la circulación superficial y al sistema linfático y se eliminan a través de la piel, produciendo las placas de la psoriasis.

Tratamiento

1. Se insiste en la importancia de seguir un régimen alimenticio correcto; se suele recomendar hacer una comida diaria a base de vegetales crudos, limitar las grasas, las féculas y los dulces; no tomar alimentos fritos; consumir productos de panadería integrales, y abstenerse de comer carnes rojas.
2. Se recomienda la infusión de azafrán y el polvo de corteza de olmo en todo el agua que se beba para curar las paredes intestina-

les; en algunos casos se recomienda alternar la infusión de azafrán con infusiones de gordolobo o de manzanilla.

3. Se recomiendan las manipulaciones osteopáticas, centradas en las dorsales medias, para mejorar la circulación sanguínea y linfática en el abdomen.
4. En algunos casos se recomiendan las colonterapias para mantener buenas pautas de eliminación intestinal.
5. Se presta una atención especial al tratamiento de las causas subyacentes más que al de las manifestaciones cutáneas propiamente dichas; no obstante, los productos que se citan con mayor frecuencia para su aplicación tópica en las placas son la pomada de llantén y el aceite alcanforado.

ÚLCERAS GASTRODUODENALES

Visión general

1. Las úlceras son defectos de las paredes mucosas del sistema digestivo; normalmente suelen aparecer en el estómago o en la primera sección del intestino delgado, llamada duodeno.
2. Son un trastorno común, que en los Estados Unidos se presenta en uno de cada cuatro hombres y en una de cada seis mujeres, y que produce síntomas a entre un 5 y un 10 por 100 de toda la población del país.

Causas

1. La integridad de las células que revisten las paredes del estómago y del intestino delgado depende de la producción de una capa de mucosidad y de bicarbonatos, del mantenimiento de un flujo sanguíneo adecuado y de la renovación protectora de las células.
2. Entre los factores dañinos en potencia para estas células se encuentran el ácido, la bilis y las enzimas digestivas del estómago y del páncreas; éstas son controladas por los estímulos nerviosos, por el pH y por la presencia de alimentos (sobre todo proteínas y calcio) en el intestino.

3. Las úlceras se producen cuando se altera el equilibrio entre los elementos protectores de los revestimientos de las células y los factores potencialmente dañinos que acabamos de indicar.
4. Desde el punto de vista de las lecturas de Cayce, este desequilibrio puede estar causado por una serie de factores, que actúan independientemente o, con mayor frecuencia, combinados entre sí en un complejo juego mutuo. Estos factores son, entre otros, los siguientes:
 - a) Las sobrecargas emocionales y/o físicas.
 - b) Una lesión de columna (sobre todo en la región dorsal) que hace que los estímulos nerviosos de los órganos digestivos y de las células secretoras sean inadecuados (excesivos o demasiado reducidos).
 - c) Una circulación sanguínea empobrecida u obstaculizada, que afecta directamente a las paredes mucosas, además de hacer que el hígado o el páncreas funcionen con pereza.
 - d) Una sobreacidez de todo el sistema.
 - e) Las malas eliminaciones.
 - f) Un problema físico de colocación del estómago, que obstaculiza la circulación adecuada del contenido del sistema digestivo.
 - g) En algunos casos, la primitiva disrupción de la integridad de las mucosas se debió a un proceso «gripal» o a los efectos de una medicación.
5. Según las lecturas, estos mismos factores producían con frecuencia otros síntomas adicionales, tales como alteraciones del sistema sensorial (de la vista, del oído o del gusto, por ejemplo), pérdidas de vitalidad, dolores de cabeza, anemia y cambios en la piel, desde acné hasta forúnculos.

Tratamiento

1. La terapia tradicional se centra en reducir la producción de ácido con bloqueantes H-2, en neutralizar el ácido con antiácidos, o en

reforzar las defensas mucosas con agentes que recubren las paredes del intestino.

2. El planteamiento de las lecturas es doble. En primer lugar corregir todas las causas posibles que hemos indicado, y en segundo lugar tomar las medidas necesarias para proteger y equilibrar las mucosas gástricas e intestinales.
3. Para ayudar a conseguir estos objetivos se ofrecen las siguientes recomendaciones:
 - a) Toda el agua que se consuma debe contener un pellizco de corteza de olmo o tratarse de infusión de azafrán; también se dice que la corteza de olmo ayuda a estabilizar el revestimiento de mucosas y que contribuye asimismo a la reacción alcalina de las glándulas salivares; la infusión de azafrán es útil porque amortigua el pH (evita el exceso de acidez y el de alcalinidad), y también recubre las paredes del estómago de un revestimiento protector, sobre todo antes de las comidas.
 - b) El régimen alimenticio propiamente dicho debe consistir en alimentos de fácil digestión (se citan, concretamente, el *arrow-root* o arrurruz y la cuajada), consumiendo poca carne o ninguna (aunque se permite el jugo de carne); ambas medidas facilitarán el paso más rápido de los alimentos por el estómago, con menor producción de ácidos.
 - c) Ajustes osteopáticos, concentrados sobre todo en la región dorsal de la columna vertebral, para ayudar a equilibrar los impulsos nerviosos; deberá aplicarlos un operador bien preparado, capaz de detectar cuándo y dónde debe «estimular» los tejidos o «relajarlos».
 - d) Mejorar las eliminaciones con una colonterapia o enema para ayudar a liberar el cuerpo de venenos, mejorar la resistencia general y reducir el peligro de que la úlcera se vuelva maligna (sólo en el caso de úlceras gástricas). El movimiento del contenido de los intestinos también puede fomentarse con el ejercicio moderado, tomando cuajada, o con un estimulante intestinal suave.
 - e) Mejorar la vitalidad general con rayos ultravioleta y/o cenizas de carbón vegetal.

- f) Aportar nutrientes a la mucosa intestinal, tomando de vez en cuando aceite de oliva.
4. Las lecturas dijeron a varios individuos que si seguían estas indicaciones durante seis meses serían capaces de «comer clavos», si querían, sin que aquello afectase negativamente a sus sistemas.

APÉNDICE A

RESPUESTAS A PREGUNTAS COMUNES, Y REMEDIOS PARA ENFERMEDADES COMUNES

P.: *¿Dijeron algo las lecturas sobre el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA)?*

R.: No. La última lectura de Cayce fue pronunciada en 1944; por esta razón, en ninguna de ellas se trata directamente de ningún caso de sida. No obstante, podemos imaginarnos cuál habría sido su planteamiento. Sabemos actualmente que el sida está causado por un virus, al que se ha llamado «virus de inmunodeficiencia humana» (HIV). Se han seguido tres planteamientos principales en la búsqueda de un medio de curación: producir una vacuna contra el virus, identificar medicamentos que maten el virus, e identificar terapias que potencien el sistema inmunitario. Podemos afirmar *prudentemente* que las lecturas de Cayce habrían preconizado el tercer planteamiento.

En primer lugar, la persona que padezca sida debe intentar reforzar su cuerpo en general, siguiendo los principios de salud que se describen en la primera parte de este libro. Este régimen de vida consiste en examinar las pautas mentales y espirituales y trabajar en ellas, mejorar el régimen alimenticio, emprender un programa de ejercicios regular y no agotador, trabajar con técnicas para relajar el cuerpo, coordinar los sistemas nerviosos por medio de los ajustes de columna y ayudar a los cuatro órganos de la eliminación para que actúen de manera óptima. En el peor de los casos, este régimen de vida será útil para reducir el número de infecciones secundarias que padece la persona, retrasando, por tanto, el proceso de la enfermedad.

Además, podemos deducir de las lecturas una serie de pasos concretos favorables para el sistema inmunitario. Cada uno de ellos pretendería ayudar a las células T agotadas a rejuvenecerse a sí mismas. Serían los siguientes:

- Una actitud adecuada, asegurándose de no sobrecargar el cuerpo con tensiones mentales o físicas.

- Consumo diario de zanahorias, lechuga y apio. Las lecturas indican que esto ayuda a «asegurarse contra cualquier fuerza infecciosa contagiosa» (núm. 480-19). También se dice que la lechuga aporta un «efluvio en el flujo sanguíneo mismo que es una fuerza destructiva para la mayoría de las influencias que atacan al flujo sanguíneo» (núm. 404-6).
- El uso de la batería de pila húmeda con cloruro de oro. Se dice que esto estimula «un incremento del número de leucocitos que son los guerreros» (núm. 988-7. También se dice que es útil el uso del cloruro de oro con la pila húmeda para «rejuvenecer cualquier órgano del sistema que dé muestras de faltas en su funcionamiento» (núm. 1800-6). Se aplicaría cada dos o tres días.
- La toma de dosis cíclicas de Atomidina (triclóruo de yodo). Las lecturas afirman que la Atomidina «purifica el sistema glandular para que resista las influencias adversas» (núm. 1521-2). Un régimen normal consistiría en empezar por tomar una gota de Atomidina en medio vaso de agua al levantarse por la mañana. A la mañana siguiente se tomarían dos gotas; en la tercera mañana, tres gotas. Los días cuarto y quinto se iría reduciendo la dosis: dos gotas el día cuarto, una gota el quinto. Este ciclo de cinco días se repetiría cada 28 días.
- El consumo de jugo de carne para dar «fuerza y vitalidad». (El modo de preparar este jugo se expone en la página 227). Debe tomarse una cucharadita de las de café de jugo, cuatro veces al día, bebiéndolo despacio.
- Se recomienda la pomada de llantén para las lesiones de piel, incluido el cáncer de piel; puede ser útil para el sarcoma de Kaposi.
- Para ayudar a activar las células inmunitarias de los pulmones, como en los casos de tuberculosis, las lecturas recomiendan el empleo de un barril de roble chamuscado. Se llena de licor de manzana de 50° y se inhalan los vapores. Esto puede ser útil para algunas de las infecciones pulmonares atípicas que aparecen asociadas con el sida.

P.: *¿Qué dicen las lecturas sobre el hábito de fumar?*

R.: Muchas personas se sorprenden cuando se enteran de que Edgar Cayce era un fumador empedernido, y de que las lecturas dicen que fumar con moderación no es malo. Es importante situar esta afirmación en su perspectiva correcta. Las lecturas dicen que fumar con moderación es fumar entre tres y seis cigarrillos al día, cantidad que, según las estadísticas, no incrementa la probabilidad de que el individuo contraiga cáncer de pulmón.

Por supuesto, es raro encontrar a individuos que se moderen tanto. Las lecturas que Cayce realizó para sí mismo afirmaban sin rodeos que debía fumar menos, pues el hábito le estaba haciendo daño. Las lecturas indicaron a ciertos individuos que jamás debían empezar a fumar, pues les causaría hábito (entre un 25 y un 28 por 100 de los fumadores tienen adicción a la nicotina que contiene el humo del tabaco), y toda adicción es dañina.

Los tiempos han cambiado desde que se pronunciaron las lecturas. Las lecturas recomendaban fumar tabaco de «hoja natural», pues tenía menores posibilidades de ser dañino; pero actualmente es difícil encontrar ese tipo de tabaco. Los cigarrillos de hoy día contienen muchos productos químicos dañinos, que se les añaden en el proceso de fabricación y que se sabe que son carcinógenos. Debido a estos productos químicos, y al proceso de piro-síntesis que tiene lugar en la punta del cigarrillo, actualmente se cree que el humo del cigarrillo es más dañino para las personas que rodean al fumador que para éste mismo. Por otra parte, en la sociedad actual, el acto de fumar lleva aparejadas connotaciones de falta de consideración con los demás, sentimientos de culpabilidad y temores a una futura enfermedad. Debido a estos cambios, la costumbre de fumar cigarrillos ya no es compatible con una vida sana.

P.: *¿Qué dicen las lecturas acerca del resfriado común?*

R.: Las lecturas de Cayce señalan que la afirmación de que cada uno de nuestros cuerpos es «una ley por sí mismo» es especialmente cierta en lo que se refiere al resfriado común. Debido a ello, califican al resfriado de «uno de los males más variables que se pueden considerar como enfermedades del cuerpo humano» (núm. 902-1). Las lecturas, que reconocen que los resfriados son causados por un germen contagioso que ataca las membranas mucosas, subrayan la importancia de la prevención.

El equilibrio ácido-alcalino del cuerpo desempeña un papel importante en esta prevención. Los excesos de cualquier tipo, pero normalmente asociados a un exceso en el equilibrio ácido-alcalino, hacen que el individuo se vuelva más susceptible. Las lecturas indican que el germen del resfriado se reproduce con mayor facilidad cuando el cuerpo está en un estado ácido, y que le resulta difícil vivir en un estado alcalino. Cuando estamos agotados físicamente, por cualquier motivo, nuestros cuerpos tienden a estar en un estado ácido, y, por lo tanto, es más probable que desarrollen un resfriado.

En esos momentos, los cambios de la temperatura, las corrientes, y el hecho de mojarse los pies, pueden afectar al equilibrio circulatorio del cuerpo y aumentar todavía más la susceptibilidad al resfriado. Las lecturas indican que

incluso una potenciación de la conciencia fisiológica de que se dan las condiciones medioambientales adecuadas puede facilitar la aparición del resfriado.

En consecuencia, deben tomarse precauciones cuando existe tal predisposición. Entre ellas podrían citarse:

- El uso, durante temporadas breves, de un suplemento vitamínico en las épocas en que el cuerpo es susceptible al resfriado. Las lecturas indican que es útil una abundante aportación de *todas* las vitaminas.
- El mantenimiento de un régimen alimenticio equilibrado, sin abusar de los alimentos que producen un exceso de acidez, sobre todo los dulces.
- Llevar ropa adecuada a las condiciones del entorno y protegerse de las corrientes y de la humedad.
- Mantenerse descansado.

Cuando el resfriado ya ha atacado al cuerpo, las lecturas indican que existen ciertas medidas que siempre deben tomarse:

- ¡Descansar! El resfriado mismo indica la existencia de un «agotamiento» en algún lugar del cuerpo. Por otra parte, la inflamación de las mucosas debilita a su vez al cuerpo, y el descanso ayuda a proteger las demás partes del cuerpo que pudieran estar debilitadas.
- Localizar el punto flaco primitivo del cuerpo e intentar restaurar el equilibrio en ese aspecto. Lo más común es que el problema estribe en una falta de eliminaciones adecuadas. En este caso, es beneficioso beber más agua y usar un elemento alcalinizante como el zumo de cítricos, o una cucharada de bicarbonato en un vaso de agua, bebido lentamente cada hora. La dieta debe consistir en alimentos de fácil asimilación, y, por ello, debe estar compuesta principalmente de líquidos. Deben evitarse las comidas pesadas como las carnes y las frituras.

P.: *¿Cuáles son algunos de los remedios que recomiendan las lecturas para aliviar la congestión y la tos que pueden acompañar a una infección de las vías respiratorias superiores?*

R.: Las lecturas recomiendan varias opciones para tratar la congestión:

- Lo que se recomienda con mayor frecuencia para la congestión y para los problemas de los senos son las inhalaciones. Se ofrecen diversas fórmulas, pero, en general, se recomienda un producto a base de alcohol para las vías respiratorias superiores e inhalaciones a base de vapor para las vías respiratorias inferiores. Dos fórmulas comunes para cada uno de estos productos son las siguientes:

<i>Ingredientes</i>	<i>Inhalaciones de vapor</i>	<i>Inhalaciones de alcohol</i>
Alcohol etílico	nada	4 onzas (114 gramos)
Aceite de eucalipto	180 ml.	30 gotas
Esencia de trementina	60 ml.	10 gotas
Esencia de agujas de pino	10 ml.	5 gotas
Bálsamo de tolú	10 ml.	15 gotas
Tintura compuesta de benjuí	240 ml.	20 gotas

1 mililitro (ml.) equivale aproximadamente a 15 gotas.

- Otra posibilidad es dar friegas con un compuesto de sebo de cordero, trementina y alcanfor a partes iguales, dos veces al día, aplicándolo sobre los pies, las piernas, los tobillos, y también en el pecho y en la garganta. Para preparar el compuesto, calentar y colar el sebo de cordero y añadir después al mismo los demás ingredientes.
- Por último, puede utilizarse una compresa de Glico-tiomicina (producto para tratar la mucosidad y desinfectante bucal): esta compresa se prepara impregnando dos o tres capas de tejido de algodón en Glico-tiomicina previamente calentada. Se aplica directamente sobre la región nasal, durante 15 o 20 minutos.

Para la tos, las lecturas recomendaban diversas fórmulas a base de jarabe de corteza de cerezo silvestre y jarabe de marrubio como ingredientes activos. Solían recomendar la adición de glicerina para suavizar la garganta. A cierto individuo se le recomendó la fórmula siguiente, que quizás sea más fácil de preparar en el hogar:

«Para cualquier gripe o resfriado, *esto* sería bueno como expectorante y como eliminante, y para suavizar la irritación de la garganta —preparado de este modo y manera:

»Toma un huevo que *no* haya estado en el refrigerador ni conservado al frío. Toma la clara del mismo. Bátela.

»Después, añade a esta clara de huevo:

»El zumo de un limón, vertido muy lentamente sobre la misma. Como una cucharadita de las de café de miel, también vertida muy lentamente sobre la misma. Unas *tres* gotas (de una en una) de glicerina.

»Batirlo todo a fondo. Por supuesto, cuando se añada la glicerina quedará consistente.

»Tomar una cucharadita de las de café cada dos o tres horas.

»Encontramos que esto despeja el resfriado, alivia la tensión en la garganta y en los conductos nasales, en los bronquios y en la laringe, y que será muy útil para este cuerpo» (núm. 845-3).

P.: *¿Existen indicaciones de tipo general para conservar la salud de los ojos?*

R.: Entre las recomendaciones de tipo general figuran conservar el alineamiento adecuado de las vértebras cervicales y de las dorsales superiores y consumir vegetales crudos (sobre todo zanahorias) como parte de la alimentación. Para conservar, en concreto, la agudeza visual, las lecturas recomiendan la práctica diaria de los ejercicios de cabeza y cuello, que describimos en el capítulo 9.

Para los ojos cansados e irritados, las lecturas recomiendan los baños de ojos en una solución de una tercera parte de Glico-tiomicina y dos terceras partes de agua destilada. También se recomiendan las cataplasmas de patata para los ojos irritados y/o para la inflamación de los párpados. Para preparar una cataplasma, tome una patata *vieja* y *raspe* la patata con un cuchillo de pelar fruta. Así se producirá un material con aspecto de gachas, que se coloca directamente sobre los párpados cerrados, sujetándolo con un paño atado a la cabeza entre media hora y una hora. Al raspar la patata se rompen y se abren sus células, con lo que al parecer se liberan enzimas que ayudan a eliminar la inflamación. Después de retirada la cataplasma de patata, deben aclararse los ojos con una solución limpiadora antiséptica suave, como la de ácido bórico.

P.: *¿Hablaron las lecturas de las hemorroides?*

R.: Las hemorroides son consecuencia de la distensión de la red de venas localizadas alrededor del ano y del recto. Las lecturas afirman que esto puede deberse a una serie de factores, desde el prolapso del colon y otros problemas de eliminación que provocan congestiones en el sistema digestivo, hasta lesiones de columna que afectan a los nervios en la región del esfínter.

La terapia consiste en una aplicación tópica local, un ejercicio concreto de estiramiento, un mayor consumo de fibras en la alimentación, una mejora de las pautas de eliminación (con colonterapias de vez en cuando), y en la corrección de las lesiones de columna.

Las lecturas ofrecen la fórmula de un astringente tópico, al que se llama familiarmente «TIM», que ayuda a reducir las hemorroides. Está compuesto de yodo y benjuí, con una base de mantequilla y tabaco. Es el ungüento tópico que recomiendan las lecturas con mayor frecuencia para el tratamiento de las hemorroides. Para las hemorroides internas se puede calentar el TIM e introducirlo con una lavativa. También se recomiendan las lavativas de una combinación de ácido carbólico (también llamado fenol, y que todavía se

utiliza en la actualidad con este fin), glicerina y nujol (equivalente al Russian White Oil).

El ejercicio recomendado es el ejercicio matutino de ajuste que describimos en el capítulo 9. Mejora el tono muscular y ayuda a reducir la congestión mejorando la circulación linfática y venosa.

P.: *¿Recibió alguien consejo sobre las varices?*

R.: Las lecturas explican que las varices son consecuencia de una circulación obstaculizada y de lesiones de las paredes de los vasos. El trastorno puede ser producido por una combinación de factores traumáticos externos, el incremento de la presión venosa y una acumulación de toxinas en la circulación superficial reducida que puede dañar a los propios vasos. Las lesiones de columna en las regiones lumbar y sacral también pueden contribuir a la reducción de la circulación y a la dilatación de los vasos sanguíneos.

La terapia se basa en la corrección de las lesiones de columna, en masajes de las extremidades afectadas y en el uso de elementos de sustentación elásticos para facilitar el retorno venoso. El masaje debe ir de lo distal a lo próximo, usando aceite de oliva y mirra (combinados en ciertos casos con tintura de benjuí) como aceite para el masaje.

Las lecturas también recomiendan el empleo de la planta llamada gordolobo. Se pueden utilizar las hojas secas o frescas en infusión o bien con las hojas frescas se puede preparar una compresa que se coloca directamente sobre las varices. Se dice que la infusión ayuda a coordinar la circulación a través de los órganos abdominales, aliviando, por tanto, la presión en las extremidades inferiores. Las compresas se preparan machacando hojas de gordolobo, vertiendo agua hirviendo sobre ellas y aplicándolas sobre las regiones afectadas cuando se hayan enfriado lo suficiente como para que no quemen.

P.: *¿Cuál es la mejor manera de cuidar las encías y los dientes?*

R.: Además del empleo de otras pastas dentífricas, las lecturas de Cayce recomendaban el uso de una mezcla a partes iguales de sal común (o, en ciertos casos, de cloruro cálcico, en lugar del cloruro sódico) y bicarbonato como dentífrico, tres o cuatro veces por semana, para ayudar a mantener limpios los dientes. Para evitar las caries, las lecturas recomiendan enjuagarse la boca una vez al mes, antes de cepillarse los dientes, con agua en la que se ha disuelto cloro, en la proporción de una gota de cloro en una pinta (568 mililitros) de agua (NO debe tragarse). Las lecturas también recomiendan el uso de una serie de suplementos cálcicos en el segundo año de cada uno de

los ciclos de siete años de la vida, que es cuando los dientes sufren grandes cambios cíclicos, según las lecturas. Cuando se hayan producido caries, las lecturas recomiendan empastarlas con materiales que no sean metales pesados como el oro.

Las inflamaciones de las encías, tales como la gingivitis y la piorrea, que es más grave, son muy comunes en los Estados Unidos. Para estos problemas, las lecturas recomiendan un compuesto al que llaman familiarmente «IPSAB». Su ingrediente principal es la corteza del fresno espinoso, a la que los indios americanos llamaban «corteza del dolor de muelas». A ésta se añade sal marina, cloruro sódico o cálcico, tricloruro de yodo (Atomidina) y esencia de menta. En los casos graves, se frota a fondo en las encías con el propio dedo durante cinco minutos, dos veces al día. Después del masaje, la boca se enjuaga con Glico-tiomicina o Lavis sin diluir, y, después, con agua corriente. *No tragar* ninguna de estas soluciones. Estas mismas combinaciones se recomiendan como tratamiento de las úlceras en la boca. Otra posibilidad es impregnar las úlceras bucales con Atomidina, enjuagando después con Glico-tiomicina.

P.: *¿Qué ideas proponen las lecturas para ayudar a evitar o a reducir la obesidad?*

R.: Las lecturas de Cayce indican que la obesidad no sólo es consecuencia de «un exceso de féculas en la alimentación», sino también del juego mutuo de varios factores. Entre ellos se cuentan las malas pautas de eliminación y una falta de coordinación del sistema nervioso que pueden combinarse entre sí para producir desequilibrios glandulares. Todos ellos pueden conducir a alteraciones del metabolismo de los azúcares.

La recomendación más común es una serie de ajustes osteopáticos generales para ayudar a coordinar el sistema nervioso y mejorar las pautas de circulación y de eliminación. También se recomienda con frecuencia el masaje por motivos semejantes. Se sabe que el tejido adiposo está ricamente inervado por fibras del sistema nervioso autónomo, y el hecho de coordinar el sistema nervioso puede afectar a los mensajes neuronales que van y vuelven de las propias células de grasa.

También se recomiendan la colonterapia y/o los baños de vapor para mejorar las pautas de eliminación.

Para mejorar el apetito y corregir el metabolismo alterado de los azúcares, las lecturas recomiendan el uso de zumo de uvas rebajado (dos partes de zumo y una parte de agua), bebido media hora antes de cada comida y antes de acostarse. Las lecturas dicen que este zumo proporciona al cuerpo un tipo

de azúcar que no hace engordar y que ayuda a devolver el equilibrio al metabolismo del azúcar del cuerpo. Un 50 por 100 del azúcar que aparece de manera natural en las uvas es fructosa. Las investigaciones han demostrado que una pequeña dosis de fructosa tomada antes de una comida hacen que la cantidad de alimentos consumidos en la comida se reduzca en un 30 por 100. Todavía tienen que investigarse otros efectos que pudiera tener el zumo de frutas sobre el cuerpo.

P.: *¿Aparece alguna recomendación para las fracturas, los esguinces y otras hinchazones de los tejidos blandos?*

R.: Para cualquier fractura que se esté curando (después de quitada la escayola) o esguince, las lecturas recomiendan friegas o compresas de sal común humedecida con vinagre puro de sidra de manzana. Muchas veces se indica que se aplique tan caliente como lo pueda soportar el individuo. Las lecturas indican que esta combinación puede provocar molestias en ciertas ocasiones pero que es terapéuticamente beneficiosa.

Se cita otra fórmula en la que se toma aceite de oliva y se le añade Russian White Oil, olmo escocés, tintura de benjuí, aceite de sasafraés y queroseno; se dice que ayuda a aliviar la hinchazón y el dolor asociados a los esguinces, las torceduras y los golpes.

P.: *¿Puede indicar algunos remedios para el cuidado de la piel, las uñas y el pelo?*

R.: He aquí una selección de remedios para problemas comunes de la piel, las uñas y el pelo.

- *Para las cicatrices:* Se recomienda una fórmula a base de aceite de oliva alcanforado, lanolina y aceite de cacahuete; se debe aplicar a la cicatriz con un suave masaje dos veces al día; el proceso requiere de tres a seis meses hasta la disolución de la cicatriz (actualmente es muy difícil encontrar aceite de oliva alcanforado).
- *Para las verrugas:* Utilice una mezcla a partes iguales de aceite de ricino y bicarbonato para preparar una sustancia con la consistencia de la goma con la que se frota la verruga; puede colocarse sobre la misma sujetándola con una tirita; es posible que produzca una irritación inicial hasta que se resuelva el problema.
- *Para los callos:* Empiece por frotar el callo con bicarbonato humedecido en alcanfor; después de cinco o 10 días, pase a frotarlo con aceite de oliva mezclado con tintura de mirra.

- *Para los lunares:* Frotar con aceite de ricino dos veces al día.
- *Para los uñeros:* Utilizar o bien (1) una pequeña cantidad de algodón mojado en Atomidina, o (2) bicarbonato mojado en aceite de ricino colocada bajo las puntas o bordes donde la uña está irritando la piel; en el caso del bicarbonato con aceite de ricino, ésta debe retirarse frotando con alcanfor.
- *Para reforzar las uñas:* Aplicar a las uñas una pasta hecha de aceite puro de sidra de manzana y sal común, o frotar las cutículas con Atomidina (esto último puede teñir un poco las uñas).
- *Para el mal estado del pelo o la pérdida de cabello:* Las posibilidades son el uso cíclico de la Atomidina o las fuentes de yodo en la alimentación, tales como las pieles de patata y los mariscos, para ayudar a estimular el funcionamiento de la glándula tiroides. Como aplicación local, las lecturas recomiendan las friegas del cuero cabelludo con petróleo crudo. El petróleo puede dejarse durante 30 a 45 minutos; después se lava con una solución de alcohol etílico al 20 por 100, y para terminar se aplica al cuero cabelludo una pequeña cantidad de gelatina blanca de petróleo (vaselina).
- *Para la caspa:* Utilice (1) Listerine con un champú y Lavis con el siguiente, o bien (2) tome 4 onzas (114 cc) de agua pura y añádale 1,5 centímetros cúbicos de alcohol al 85 por 100, con dos gotas de aceite de pino; frótese con ello a fondo el cuero cabelludo y, mientras el pelo esté todavía mojado, frote a fondo la cabellera con una pequeña cantidad de vaselina; después lave el pelo a fondo con un jabón a la brea. Esto debe hacerse una vez por semana, aproximadamente.

P.: *¿Atribuyeron en alguna ocasión las lecturas unos poderes curativos especiales a determinados alimentos?*

R.: Sí; he aquí algunos alimentos que se hacen destacar en este sentido:

- Se dice que las *almendras* contienen un tipo de vitamina que ayuda a prevenir el cáncer y las manchas en la piel. Las lecturas sugieren tomar una almendra al día como medida preventiva.
- Las *aguaturmas* (una planta con raíz tuberosa y parecida al girasol en su parte superior) se recomiendan para los diabéticos y para las personas con tendencia a los altos niveles de azúcar. Al parecer, ayuda a reequilibrar el páncreas, el hígado y los riñones. Las lecturas recomiendan casi siempre cocerlas al vapor en papel de Patapar y comerlas aproximadamente una vez por semana.
- Se dice que la *gelatina* tiene la capacidad de ayudar a las glándulas a

funcionar mejor, permitiéndoles hacer uso de las vitaminas que están en el sistema. Se suele recomendar que las verduras crudas y las ensaladas se coman con gelatina.

- El *jugo de carne* se recomienda como vigorizante y para reforzar en general un cuerpo debilitado. No se trata de caldo de carne, sino de un jugo que se extrae de la carne por medio del calor. (La carne se coloca en un frasco de cristal que se deja entre tres y cuatro horas al baño María. Se toma una cucharadita de las de café de jugo cuatro veces al día.)
- Se dice que la *comida de momia* es «casi un alimento espiritual para el cuerpo». El nombre procede de un sueño que tuvo Edgar Cayce en el que una momia volvía a la vida y le daba a Cayce la receta. (Se prepara cociendo una taza de higos negros picados, una taza de dátiles picados, y 1/4 de taza de harina de maíz amarilla en dos o tres tazas de agua, a fuego lento, durante 10 o 15 minutos. Se puede servir con leche o con nata líquida.)

APÉNDICE B

LAS LECTURAS DE CAYCE SOBRE TEMAS DE SALUD: UNA PERSPECTIVA HISTÓRICA

En el número de marzo de 1979 de la revista médica *Journal of the American Medical Association* se publicó un editorial titulado «¿Salud holística o fraude?» Decía, entre otras cosas, que «las raíces del holismo actual seguramente se remontan al nacimiento de Edgar Cayce en Hopkinsville, Kentucky, hace 100 años». Esta afirmación resulta halagadora, pero demuestra una ignorancia o una negación de la historia de la Medicina. Por otra parte, y en mi opinión, equivale a meter las lecturas de Cayce sobre temas de salud en el mismo saco que una serie de filosofías bastante olvidadas, y, en consecuencia, impide que el investigador serio las examine a fondo.

A lo largo de su vida, Edgar Cayce pronunció más de nueve mil «lecturas físicas» para más de seis mil individuos. Esta productividad suya nos dejó una enorme cantidad de información y también nos hace plantearnos dudas válidas: ¿Cuál es la importancia de toda esta información? ¿Son estos millares de lecturas simplemente el legado de un vidente conocido, o contienen informaciones de verdadero valor? Del mismo modo, si las raíces de la medicina holística son anteriores a Cayce, ¿qué papel desempeñan las lecturas en la vuelta de la biología a una perspectiva espiritual?

Un breve repaso a la historia de la Medicina nos aporta algunas respuestas apasionantes a estas preguntas.

Históricamente, han existido dos grandes modos de concebir el cuerpo humano y el universo en que vive.

El primero, y que es relativamente un recién llegado, es lo que hoy llamamos ciencia. Idealmente, este proceso consiste en recoger millares de elementos de información basados en observaciones. A partir de estos datos se extraen conclusiones y se formulan teorías. El inconveniente de este planteamiento es que no puede estudiar las cosas que no puede ver: los pensamientos, las motivaciones, el espíritu...

El segundo gran planteamiento parte de premisas dadas y ajusta a las mismas las observaciones. Un ejemplo clásico es el de la medicina china, que en lo esencial no varió durante 4.000 años. Su manera de entender el cuerpo humano se basa en tres conceptos filosóficos principales. El primero es la existencia del Tao (que quiere decir «el camino»), que es la vía hacia el mantenimiento de la armonía, y que presupone la creencia en una fuerza vital. El segundo concepto principal es que esta fuerza vital, el ch'i, tiene dos polaridades, yang y yin, y que es esencial mantener un equilibrio entre ambas para conservar la salud. Por último, los seres humanos son un microcosmos del macrocosmos, y, por lo tanto, están compuestos de los cinco elementos: fuego, tierra, metal, agua y madera. La salud y la enfermedad también son manifestaciones del equilibrio y de los efectos internos de éstos.

El inconveniente de este planteamiento es que le suele faltar flexibilidad y que le resulta muy difícil asimilar las nuevas informaciones. Por ejemplo, dos médicos chinos a los que se invitó a contemplar la autopsia de un marino inglés, en el siglo XIX, dijeron: «Su amabilidad nos abruma, pero todo lo que hemos visto discrepa por completo de las enseñanzas de nuestros libros.» Y, dicho esto, se marcharon, sin querer estudiar esta invasión de su cosmología. En época más reciente, los chinos han tenido que hacer equilibrios para asimilar la ciencia molecular que se generaba en Occidente. Declararon que la vitamina B₁₂ era muy yang, y que la penicilina era muy yin. La cuestión es que no puede existir nada más allá del yin y del yang: todo tiene que encajar en su sistema.

Las raíces de la Medicina occidental también se encuentran dentro de un planteamiento de este segundo tipo. Hace 2.500 años se consideraba que la salud y la enfermedad eran dones o castigos de los dioses. El dios de la curación era Esculapio, hijo de Apolo. Se calcula que hacia la época de Alejandro Magno existían entre trescientos y cuatrocientos templos dedicados a Esculapio. Cada uno de ellos era un centro de «curación holística» que llegaba mucho más allá que cualquiera de los que existen en la actualidad. Imagínese una serie de manantiales que estuvieran situados en las afueras de una ciudad como Washington D.C. Imagínese que existiera también un teatro con capacidad para veinte mil espectadores, un estadio con una pista de 200 metros de longitud y capacidad para doce mil espectadores, y todas las instalaciones imaginables de tipo artístico y científico. Si imagina todo eso, puede hacerse una idea de cómo era el templo más próximo a Atenas en el siglo III a.C. El acceso a estos templos estaba controlado; los peregrinos que querían entrar tenían que someterse a un proceso de purificación, con baños y ayunos. Se les exigía seguir dietas alimenticias determinadas. Estos procesos estaban acompañados de solemnes rituales de oraciones y sacrificios. Este plantea-

miento integrado del cuerpo y el espíritu seguía aplicándose cuando se entraba por fin en el templo. El sacerdote, que también era maestro y médico, aplicaba tratamientos físicos. También formaba parte importante de este ritual la incubación de sueños. Durante el sueño se esperaba que Esculapio visitase a los enfermos, curándolos o indicándoles tratamientos que debían seguir.

En este marco nació Hipócrates, hijo de un sacerdote de Esculapio. Hipócrates, gran observador, señaló que las enfermedades eran consecuencia de fuerzas naturales, más que sobrenaturales. Tenía importancia suprema para él la *vis medicatrix naturae*, la fuerza curadora de la naturaleza. Durante los 500 años siguientes, la Medicina fue una mezcla de visión espiritual y de método científico. Las emociones, la personalidad y los factores medio-ambientales se tenían en cuenta al diagnosticar y al tratar una enfermedad.

Los tiempos cambiaron con la difusión del cristianismo en los siglos II y III después de C. La naturaleza se consideraba como algo aparte, diferente de Dios; sus grandes fuerzas se olvidaban, o incluso se despreciaban. El hombre debía salir de la naturaleza para dirigirse sólo hacia Dios. Durante los 1.000 años siguientes se olvidó en gran medida el cuerpo y su funcionamiento. Después, los tiempos volvieron a cambiar en el Renacimiento, cuando el hombre se puso a observar de nuevo y a formularse preguntas sobre el mundo en que vivía.

Durante esta transición sucedieron dos hechos importantes. En el primero intervino un hombre llamado Paracelso, que se dedicó incansablemente a poner en tela de juicio las ideas vigentes y a señalar sus defectos. Hizo tambalearse tanto el *statu quo* que el sistema tuvo que recuperar cierta flexibilidad y, con ella, el concepto de que las teorías podían cambiar con el tiempo al realizarse nuevas observaciones. El segundo hecho fue provocado por Renato Descartes. En aquella época, los investigadores que querían estudiar el cuerpo humano se encontraban con la oposición directa de la Iglesia, que consideraba que estas investigaciones eran una profanación del alma. Descartes declaró que existía una *res externa* y una *res cogitans*, es decir, un cuerpo y un alma separados entre sí. La Iglesia pudo mantener su propiedad del alma mientras los científicos se adueñaban del cuerpo. Este cambio permitió a hombres como Vesalio estudiar con detalle la anatomía del cuerpo, y a otros, como Harvey, esbozar su fisiología.

En los años posteriores a estos dos hechos cambiaron rápidamente los conceptos al ir estudiándose el cuerpo cada vez con mayor detalle. Uno de los momentos culminantes de este estudio fue la formulación de la teoría celular, en 1839, por dos biólogos alemanes, Schleiden y Schwann. El suyo fue el primer concepto verdaderamente unificador de la biología: afirmaron que la célula es la unidad fundamental de todo lo que vive. Basándose en

este concepto nuevo, otros investigadores postularon que la enfermedad es un problema que se produce a nivel de la célula.

En los últimos 150 años, este planteamiento se ha llevado más lejos todavía, hasta llegar a la llamada teoría molecular de las causas de las enfermedades. Ahora se considera que la enfermedad es un problema del equilibrio de moléculas dentro de la célula. Este concepto viene acompañado de la idea de que si es posible añadir al cuerpo las moléculas adecuadas (en forma de medicamentos), podremos corregir el problema.

No obstante, es frecuente que se tarde mucho tiempo en aplicar las ideas nuevas, y esto fue así, desde luego, en la Medicina. En 1839, cuando se expuso por primera vez la teoría celular, imperaba en el mundo la que se llamó «era de la medicina heroica». Se creía que las enfermedades estaban contenidas en los fluidos del cuerpo; para que se produjera la curación era preciso purgar estos fluidos. El tratamiento favorito de la época era sangrar al paciente, con sanguijuelas o por incisiones. También se usaban profusamente las hierbas medicinales que provocaban el vómito o la sudoración copiosa. En algunos casos se administraban dosis enormes de calomelanos, hasta que el paciente empezaba a salivar (ahora sabemos que éste es uno de los primeros síntomas del envenenamiento por mercurio).

Parece ser que el público fue consciente de los peligros que entrañaban estas prácticas antes de que lo fueran los propios profesionales. Durante las décadas de 1830 y 1840 fueron muchos los estadounidenses que se adhirieron a los demócratas de Jackson para formar el Movimiento Popular por la Salud, que tuvo mucho poder. Se tendía a fomentar la responsabilidad personal bajo el lema: «Que cada hombre sea su propio médico.» Hacia finales de la década de 1840, esta organización había conseguido derogar casi todas las leyes que regulaban el ejercicio de la Medicina.

Al cabo de poco tiempo, los poderes establecidos captaron el mensaje, y Oliver Wendell Holmes, el célebre catedrático de la Facultad de Medicina de Harvard, dijo: «Creo firmemente que si toda la *materia médica* que se utiliza actualmente pudiera hundirse en el fondo del mar, se haría un bien a la humanidad y un mal a los peces.» En 1876, Edward H. Clarke, uno de los colegas de Holmes en Harvard, escribió un lúcido ensayo en el que pasaba revista a los grandes avances científicos de la medicina en los últimos 50 años. Citó estudios sobre el tifus y las fiebres tifoideas que no sólo demostraban que los pacientes podían curarse por sí mismos sin tratamiento médico, sino que muchas veces se curaban mejor si los dejaban en paz, sin tratarlos con los metales pesados, los fomentos y las hierbas populares en la época.

Con esta nueva visión, a finales del siglo XIX las terapias se hicieron mucho menos ambiciosas y llamativas. El «tratamiento de apoyo», basado

principalmente en el sentido común, descanso adecuado, una dieta lógica y en la confianza en que la naturaleza ayudaría a corregir la situación, sustituyó a los métodos temerarios del pasado.

En esta época de transición surgieron y prosperaron numerosas terapias alternativas. En 1900 (el año en que Edgar Cayce pronunció su primera lectura), la alopatía no estaba sola, ni mucho menos. En los Estados Unidos existían veintidós escuelas de Medicina homeopática y más de quince mil practicantes de la disciplina. La Escuela Americana de Osteopatía, en Kirksville, estado de Missouri, tenía ocho años de antigüedad y atraía diariamente a nuevos seguidores. En el año 1900 también se estableció la primera escuela de naturopatía. Esta disciplina volvía a las ideas de Hipócrates y a la creencia de éste en el poder curador de la naturaleza. Hacía uso de los baños (idea inspirada en los balnearios europeos de la época), las hierbas, la alimentación, la psicología y los masajes como terapias para ayudar a los procesos de la propia naturaleza.

En medio de este influjo de ideas nuevas, Cayce empezó a pronunciar lecturas. Las lecturas parecían concordar filosóficamente con el cambio de perspectiva. La fuente de Cayce indicaba que toda curación debía encontrarse en la naturaleza, y citaba la osteopatía y la hidroterapia como las dos terapias mejores para facilitar la curación. «¡Pues la naturaleza es mucho mejor todavía que la ciencia!» (núm. 759-12).

Después, de una manera casi repentina, se empezaron a aplicar las ideas nuevas y la Medicina entró en la era de la molécula. Un ejemplo espectacular de la importancia de este cambio es la historia de los antibióticos. La penicilina, el primer antibiótico, no se descubrió hasta 1928. Pero de pronto, por medio de una molécula, unas enfermedades que habían sido una plaga para la humanidad se podían controlar y casi erradicar.

En consecuencia, tuvieron lugar dos cambios espectaculares en los puntos de vista de los médicos. En primer lugar, les invadió una enorme sensación de optimismo. Enfermedades complicadas y devastadoras como la tuberculosis y la sífilis eran ahora tratables. Empezaron a buscar una molécula mágica que pudiera curar todas y cada una de las enfermedades. El segundo cambio fue que los médicos sintieron de pronto que eran científicos. Los médicos quisieron distanciarse de la magia del pasado, y se convirtieron en materialistas recalcitrantes. Aunque la palabra inglesa *physician* («médico»)* procede de una palabra griega que quiere decir «naturaleza», los tratamientos alopáticos de hoy día se basan casi exclusivamente en medi-

* También se llamó *físicos* a los médicos en castellano, aunque la palabra ha caído en desuso. (N. del T.)

camentos. De hecho, la palabra «medicina» se ha convertido en sinónimo de «producto farmacéutico», y muchas personas se sorprenden al saber que existen hoy día sistemas de tratamiento en los que no se utilizan siquiera los medicamentos. En aquella época de optimismo y de materialismo apenas se tuvieron en cuenta las lecturas físicas de Cayce, así como otras terapias alternativas. En la sociedad estadounidense, la fe en la ciencia se hizo más fuerte que la fe en la naturaleza. Un libro publicado en 1964, en el que se hablaba con simpatía de la homeopatía, la osteopatía y la naturopatía, se titulaba *Fringe Medicine* («Medicina marginal»).

Más tarde, los vientos cambiaron de nuevo. En 1965, advirtiendo la popularidad creciente de la «medicina marginal», el filósofo de la Medicina René Dubos comentó que «su popularidad es indicativa del fracaso de la ciencia biomédica actual a la hora de satisfacer necesidades humanas importantes». Cuando el público volvió a someter a escrutinio la profesión médica, la historia se repitió de nuevo, y las actitudes más extendidas se asemejaron a las del Movimiento Popular de la Salud en las décadas de 1830 y 1840.

¿Qué factores condujeron a este cambio? En primer lugar, el optimismo se desvanecía. A pesar de los avances, los estadounidenses no vivían más años que antes. Si bien se habían logrado éxitos espectaculares en el tratamiento de las enfermedades infecciosas, otras enfermedades como el cáncer y las cardiopatías ocupaban su lugar. Parecía evidente que había tenido razón Hans Selye cuando dijo: «Cuanto más aprende el hombre sobre más modos de combatir las causas externas de la muerte (los microbios, el frío, el hambre), más probable se hace que muera a causa de su propia conducta suicida voluntaria.» La Medicina, por otra parte, se ha vuelto demasiado cara y demasiado peligrosa en vista de sus rendimientos marginales decrecientes. La medicina hospitalaria, con sus métodos invasivos, empezó a parecerse cada vez más a la «medicina heroica». Las tragedias como la de los niños de la talidomida a principios de los 60 hicieron comprender a la gente que las moléculas que consumían podían tener efectos secundarios terribles. Del mismo modo, las seis a doce mil muertes anuales atribuidas a los medicamentos, y los excesos de la cirugía que salieron a la luz pública, aceleraron el cambio. Además, el costo anual de la medicina siguió subiendo al doble de la tasa de inflación aproximadamente. Desde el 3,5 por 100 del Producto Nacional Bruto que costaba la atención sanitaria en la época de Cayce en la década de 1920, sus costes han subido hasta equivaler a más del 10 por 100 del PNB.

También se ponía en tela de juicio el materialismo de la alopátia. Mientras que la Medicina había intentado alinearse con las demás ciencias durante los últimos 50 años, la Física (que era «la más estricta» de las ciencias) se

había «suavizado». Los físicos anunciaron que ya no era posible concebir el universo como un mecanismo ordenado que fuera independiente de la conciencia de los que lo observaban. Los numerosos estudios publicados que demostraban la existencia de relaciones entre la mente y el cuerpo representaron otro golpe para el materialismo.

A pesar del impresionante historial de éxitos clínicos de la Medicina moderna, apoyados en el prestigio intelectual, en las facilidades que brinda la tecnología moderna y en grandes cantidades de dinero, es significativo el número de pacientes que han salido menos que agradecidos de sus encuentros con la Medicina en los últimos 20 años. Una encuesta realizada en 1980 demostró que la proporción de personas que confiaban en su médico de cabecera había descendido por debajo del 50 por 100 por primera vez en la historia moderna. De hecho, había caído por debajo del 40 por 100 en un solo año. En consecuencia, hoy son más que nunca en los últimos 50 años las personas que están dispuestas a considerar formas alternativas de terapia.

Con este interés renovado, las «medicinas marginales» se han convertido en «medicina holística», aunque este cambio tampoco ha sido una panacea. Lejos de ser un sistema coherente de tratamiento, la medicina holística es una colección informal de actitudes y de prácticas, algunas de las cuales son estrambóticas. Parece que este movimiento se mantiene unido por dos factores comunes: muchos de sus miembros tienen un poderoso sentimiento antialopático, y todos mantienen la firme creencia de que todo sistema de curación debe tener en cuenta los aspectos mentales y espirituales del individuo.

Como se desprende de esta breve historia (espero), el interés por las relaciones del espíritu y de la mente con lo físico no es nuevo. Históricamente, el modo en que una sociedad concibe su espiritualidad influye poderosamente sobre el modo en que aborda la curación del cuerpo. Lo esencial de la medicina holística actual ha estado con nosotros desde hace varios milenios; desde luego, no se trata de un fenómeno que tenga menos de 100 años de antigüedad.

Si bien la medicina holística ha abordado algunas cuestiones fundamentales que la alopátia ha pasado por alto, también tiene su propio talón de Aquiles significativo. Del mismo modo que la medicina china, muchas de las diversas terapias que se asegura están encuadradas dentro de la medicina holística parten de ciertas premisas dadas sobre el universo y sobre el modo en que éste funciona. Como en la medicina china, muchas de estas premisas se basan en la creencia en la existencia de una fuerza vital y en la de que el hombre es un microcosmos del macrocosmos. Como en la medicina china, asimismo, a la mayor parte de estos sistemas les resulta difícil asimilar la

realidad tal como la percibe la ciencia. Pasan por alto en gran medida los principios de causalidad y de repetibilidad, y muchas veces no son capaces de hacer concordar sus conclusiones con las que se basan en las observaciones de la ciencia. Esto ha producido algunas consecuencias desgraciadas. Casi sin excepción, es imposible explicar el funcionamiento de las terapias holísticas en términos de la fisiología y de la anatomía del cuerpo. En consecuencia, no sabemos con certeza cuáles de estas terapias dan resultado y cuáles no. Por último, algunas personas se han subido al carro de la medicina holística como medio para conseguir poder, prestigio y dinero a costa de los enfermos; y es muy difícil obligarles a rendir cuentas de sus actos.

Volvamos ahora a la pregunta inicial: ¿Dónde encajan las lecturas de Edgar Cayce sobre temas de salud dentro de este amasijo de opiniones y planteamientos diversos sobre el cuerpo, la mente y el espíritu humanos? La respuesta se encuentra directamente en la belleza, la profundidad y la consistencia de las más de nueve mil lecturas físicas que se pronunciaron. Como en la medicina china, se desprende de las lecturas una filosofía y un planteamiento del cuerpo coherentes, basados en premisas espirituales sobre el universo. Las lecturas, no obstante, tampoco se sienten fuera de lugar en el mundo de la célula y la molécula, y afirman, de acuerdo con la ciencia, que el proceso de la enfermedad se produce a este nivel, el de nuestros cuerpos físicos. Las lecturas se mueven con soltura por ambos mundos, y pueden pasar de una exposición de las fuerzas kundalini a los efectos de la ira sobre el cuerpo, o al equilibrio de los electrolitos en la sangre. Pueden hablar en un momento dado de la fisiología del espíritu, para pasar a hablar al cabo de un rato del funcionamiento de los riñones. Las lecturas expusieron hace ya más de 60 años la importancia de la visualización y de la relajación en el proceso curativo, mucho antes de que el tema se popularizase. Las lecturas, no obstante, animan también a las personas a que comprueben los principios que se proponen y dan ideas sobre los experimentos que se pueden realizar para ello.

En mi opinión, la información que se entregó a través de Cayce a lo largo de 40 años contiene una comprensión notable de la anatomía y de la fisiología del cuerpo humano. Las lecturas, que impresionan por la soltura con que manejan los términos y los conocimientos técnicos, maravillan todavía más por los nuevos conceptos que presentan. Algunos de éstos, como las posibilidades de diagnóstico por el estudio de una sola gota de sangre, son bien conocidos hoy día. Otros, como la descripción de la importancia de los reflejos nerviosos en el origen y el tratamiento del asma, son ampliaciones lógicas de lo que sabemos hoy. No obstante, las lecturas también contienen conceptos ajenos a nuestros conocimientos actuales y que

escandalizarían a muchos médicos. Entre otros ejemplos podemos citar el papel del oro en la esclerosis múltiple, la importancia del equilibrio del potasio y el yodo en los trastornos de tiroides, y el valor de las colonterapias en el tratamiento de las cardiopatías coronarias. Con que sólo la mitad de las ideas que se presentan en las lecturas resultasen verdaderas, nuestro modo de comprender el cuerpo humano variaría espectacularmente y millones de personas se beneficiarían de ello.

BIBLIOGRAFÍA ESCOGIDA

- Achterberg, Jeanne: *Imagery in Healing: Shamanism and Modern Medicine*. Shambala Publications. Boston, 1985.
- A.R.E.: *An Edgar Cayce Home Medicine Guide*. A.R.E. Press. Virginia Beach, Virginia, 1982.
- Becker, Robert O., y Gary Selden: *The Body Electric: Electromagnetism and the Foundation of Life*. William Morrow. Nueva York, 1985.
- Bennet, Hal Zina: *The Doctor Within*. Clarkson N. Potter. Nueva York, 1981.
- Benson, Herbert, y William Proctor: *Beyond the Relaxation Response*. Berkeley. Nueva York, 1985.
- Bliss, Shepherd (ed.): *The New Holistic Health Handbook*. Penguin Books. Lexington, Massachusetts, 1985.
- Bolduc, Henry Leo: *Self-Hypnosis: Creating Your Own Destiny*. A.R.E. Press. Virginia Beach, Virginia, 1985.
- Borysenko, Joan: *Minding the Body, Mending the Mind*. Addison-Wesley. Massachusetts, 1987.
- Catalano, Ellen Mohr: *The Chronic Pain Control Workbook: A Step-by-Step Guide for Coping with and Overcoming Your Pain*. New Harbinger Publications. Oakland, California, 1987.
- Dossey, Larry: *Space, Time and Medicine*. Shambala Publications. Boston, 1982.
- Frank, Jerome D.: *Persuasion and Healing: A Comparative Study of Psychotherapy*. John Hopkins University Press. Baltimore, 1973.
- Greenman, Phillip E.: *Principles of Manual Medicine*. Williams and Wilkins. Baltimore, 1989.
- Hastings, Arthur C.; James Fadiman y James S. Gordon (eds.): *Health for the Whole Person: The Complete Guide to Holistic Medicine*. Westview Press. Boulder, Colorado, 1980.

- Karp, Reba Ann: *Edgar Cayce: Encyclopedia of Healing*. Warner Books. Nueva York, 1986.
- McGarey, William A.: *The Edgar Cayce Remedies*. Bantam Books. Toronto, 1983.
- , *Physician's Reference Notebook*. A.R.E. Press. Virginia Beach, Virginia, 1983.
- Puryear, Herbert B., y Mark A. Thurston: *Meditation and the Mind of Man*. A.R.E. Press. Virginia Beach, Virginia, 1975.
- Reilly, Harold J., y Ruth Hagy Brod: *The Edgar Cayce Handbook for Health Through Drugless Therapy*. Macmillan. Nueva York, 1975.
- Rossi, Ernest L.: *The Psychobiology of Mind-Body Healing: New Concepts of Therapeutic Hypnosis*. W. W. Norton. Nueva York, 1986.
- Ryan, Regina Sara, y John W. Travis: *The Wellness Workbook*. Ten Speed Press. Berkeley, California, 1981.
- Siegel, Bernie S.: *Love, Medicine and Miracles*. Harper & Row. Nueva York, 1986.
- Thrash, Agatha, y Calvin Thrash: *Home Remedies: Hydrotherapy, Massage, Charcoal, and Other Simple Treatments*. Thrash Publications. Searle, Alabama, 1981.
- Weil, Andrew: *Health and Healing: Understanding Conventional and Alternative Medicine*. Houghton Mifflin. Boston, 1983.

EL AUTOR

Eric A. Mein, doctor en Medicina, se interesa especialmente por las relaciones entre el espíritu, la mente y el cuerpo, en la salud y en la enfermedad. Para preparar este libro, el doctor Mein pasó un año como investigador invitado en la Fundación Edgar Cayce, estudiando el punto de vista de las lecturas de Cayce sobre estas relaciones.

Para seguir adelante con sus investigaciones, el doctor Mein ha fundado el Meridian Institute (P.O. Box 1479, Virginia Beach, Virginia 23451, Estados Unidos de América). El objetivo de esta organización es ayudar a ampliar el terreno común de la ciencia y el espíritu, patrocinando investigaciones clínicas y científicas básicas, en las que se estudian conceptos acerca del cuerpo compatibles con la premisa de que somos seres espirituales, y abordando el proceso de la curación desde ese punto de vista.

El doctor Mein vive en Seattle, estado de Washington, con su esposa Cathy y con los dos hijos de ambos, Rachael y Christopher.

LA SABIDURÍA DE EDGAR CAYCE PARA LA NUEVA ERA

Usted tiene a su alcance más información procedente de las lecturas de Edgar Cayce sobre centenares de temas, gracias a que los amigos de Cayce establecieron una organización, llamada Asociación para la Investigación y la Iluminación (Association for Research and Enlightenment, A.R.E.), para facilitar los textos de sus lecturas y poner la información de las mismas al alcance de los investigadores.

Actualmente, los más de setenta y cinco mil miembros de A.R.E. reciben la revista bimensual *Venture Inward*, que contiene artículos sobre la interpretación de los sueños, las vidas pasadas, consejos sobre salud y alimentación, arqueología psíquica e investigaciones parapsicológicas, así como reseñas de libros y entrevistas con escritores y figuras del mundo de lo metafísico. Los miembros también reciben extractos de las lecturas sobre temas médicos y no médicos, y pueden llevar a cabo sus propias investigaciones con los textos completos de las más de catorce mil lecturas que pronunció Edgar Cayce a lo largo de su vida.

Para recibir más información acerca de esta asociación, que sigue investigando y publicando información sobre temas relacionados con las lecturas de Edgar Cayce, escriba a: A.R.E., Dept. M13, P.O. Box 595, Virginia Beach, VA 23451, Estados Unidos de América; o llame al teléfono (804) 428-3588. La A.R.E. le enviará con mucho gusto un dossier con información sobre sus actividades actuales.

